قاموس

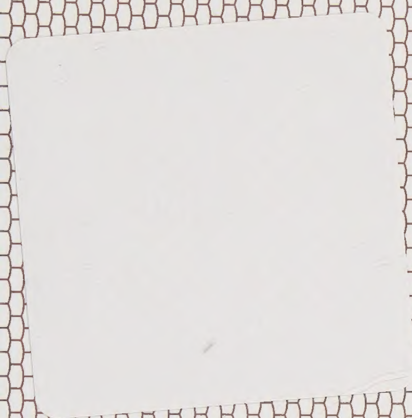
الأعشاب والأمراض الشائعة

والتداوي بالنبات



مؤسسة الريان
للطباعة والنشر والتوزيع







قاموس

الأعشاب والأمراض الشائعة

والتداوي بالنبات

قاموس

الأعشاب والأمراض الشائعة

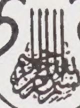
والتداوي بالنبات

إعداد

محمد خالد عثمان شقللي

مؤسسة الريان

للطباعة والنشر والتوزيع



رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّآ
إِنَّكَ أَنتَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ

الطبعة الأولى
١٤٢٥هـ - ٢٠٠٥م

مؤسسة الريان
للطباعة والنشر والتوزيع

بيروت - لبنان - هاتف: ٦٥١٣٢٧ - فاكس: ٦٥٥٣٨٣ - ص.ب: ١٤/٥١٣٦
رمز بريدي: ١١٠٥٢٠٢٠ - بريد الكتروني: ALRAYAN@cyberia.net.lb

مُقَدِّمَة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الأمين، سيدنا محمد الذي قال: «**إنَّ الله جعل لكل داءٍ دواء، فتداووا ولا تتداووا بحرام**» وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فقد خلق الله عز وجل النباتات قبل خلق الإنسان لتكون له ولجميع الكائنات غذاءً ودواءً على حدٍّ سواء، فأعطى الحيوان غريزة الاهتداء إلى نوع النبات الذي يشفيه من مرضه، وتركَ للإنسان القدرة على البحث والملاحظة والاستنتاج ليميّز بين مختلف أنواع النباتات، ويهتدي بعقله إلى معرفة النافع منها والضار، وما يُستعمل منها للغذاء أو يُستعمل للدواء.

وقد كان التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية منتشراً بين الحضارات القديمة المتعاقبة منذ فجر التاريخ، حيث استفادت كل حضارة من التي سبقتها، وزادت عليه من تجاربها، فكان طب الأعشاب خلاصةً لتجربة الشعوب عبر التاريخ، وكان هو الطب المتداول بين البشر طوال آلاف السنين، فجاء محتوياً على قدرٍ كبير من العلوم والمعارف الطبية التي أكّد العلم التجريبي الحديث صحّتها. ومحتوياً كذلك على بعض أنواع الدجل والشعوذة الموروثة نتيجةً لارتباطه الوثيق بالطقوس والعقائد الدينية لمختلف أنواع الحضارات عبر التاريخ.

ومع بداية النهضة العلمية الحديثة وازدهار علم الكيمياء خلال القرن التاسع، أخذ علم التداوي بالأعشاب يتراجع وينطوي تدريجياً في عالم الإهمال ليحلَّ محلَّه التداوي بالعقاقير الصناعية الحديثة المركّبة كيميائياً، حيث

بسم الله الرحمن الرحيم

انتشر استعمالها بشكلٍ مذهل، وأصبحت أعدادها لا تعدّ ولا تحصى. إلاَّ أنّه مع مرور الوقت أدّى الاستعمال المفرط لهذه العقاقير إلى بروز تأثيرات جانبية وأخطار لم تكن متوقعة، كما أنَّ كثيراً من هذه الأدوية يخفي أعراض المرض ولا يُعالج حقيقته، والدواء الذي يكون فعَّالاً في معالجة مرضٍ معيَّن قد يكون سبباً في ظهور مرضٍ آخر ربَّما كان أشد ضرراً. ممَّا أدَّى إلى زرع شكوكٍ كثيرة حول سلامة استعمال كثيرٍ من هذه الأدوية، وأصبح الناس أكثر حذراً في التعامل معها.

وكان هذا دافعاً إلى فتح المجال والعودة بقوّة نحو أحضان الطبيعة، والبحث بشكل جادّ عن الأعشاب الطبية التي أثبتت فاعليتها وضمان سلامتها إذا ما أُحسن استخدامها.

فالأدوية الصيدلانية الكيمائية ذات تأثير قوي وشديد على المرض، إلاَّ أنَّ تفوُّقها لا يظهر إلاَّ في مجالات محدّدة. في حين أنَّ الأدوية العشبية لها مفعول لطيف في المعالجة، وغالباً ما يكون لها أثر وقائي على المدى البعيد، فهي تزيد من مناعة الجسم ضدَّ المرض، وتتميَّز بأثرها العميق دون أي آثار جانبية أو أي ضرر بأعضاء الجسم.

وهذا ما دعا منظمة الصحة العالمية إلى عقد ندوات عديدة تدعو فيها دول العالم إلى حماية الأعشاب وإدراج التداوي بها ضمن برامج الرعاية الصحية الأوّلية لديها. وقد أقرَّت وزارات الصحة في كثير من دول العالم استخدام طب الأعشاب بشكلٍ رسمي بعد تأكُّدها من فوائد المواد الفعّالة الموجودة في النباتات استناداً إلى عديدٍ من الدراسات السريرية العلمية، وأقامت لذلك العديد من المعاهد والجامعات. وأخذ أطباء الأعشاب بالتعرّف على المكنونات الثمينة للعشبة الطبية، وتقسيمها إلى عائلات وفصائل. وبمساعدتهم استطاع الإنسان تحديد أفضل وقت للحصاد تكون فيه المواد الفعّالة في أعلى مستوياتها وكامل تحوّلاتها، واستطاع معرفة أفضل الوسائل لزراعتها، وأفضل مناخ وتربة مناسبين لها، وكيفية جمعها وحفظها، وتحديد

الجزء الأكثر فاعلية فيها. فبعض النباتات يُستفاد من زهورها وأُخرى من أوراقها أو ساقها، ورابعة من جذورها، وقد تُستعمل النبتة بكامل أجزائها. ومعلومٌ أنَّ العشبة الواحدة تحتوي على مجموعة من المواد الفعّالة المفيدة في معالجة أمراض مختلفة، فقد جمعت قدرة الخالق عزَّ وجل هذه المواد الشافية في أنسجة النباتات بمزيجٍ من النسب المحدّدة والموزونة بما لا يمكن للإنسان بعقله ومصانعه أن يأتي بمثله، كما أنَّ تأثير المواد الشافية لا ينفرد في جزء واحد خاص من الجسم لا يتعدّاه إلى غيره كما هو الحال في الأدوية المصنَّعة كيميائياً، بل إنَّ تأثيرها يتعدَّى ذلك ليشمل مختلف أعضاء الجسم ويُعالج المرض بمختلف تأثيراته.

وبما أنَّ المادة الفعَّالة الموجودة في الجزء الفعّال لبعض النباتات تقوم بمفعولها بشكلٍ تآزري مع بعض المواد الفعَّالة الأُخرى، لذا عمدت شركات الأدوية عند تصنيعها لبعض أنواع الأدوية العشبية إلى استخلاص كامل المواد الفعّالة التي يحتويها الجزء الفعّال من النبات كي تتآزر مع بعضها وتعطي الأثر الطبي المطلوب. كما أنَّ عملية الطحن واستنتاج المواد الفعَّالة تتم تحت التبريد الشديد حماية لهذه المواد من التحلل أو التطاير أو الانكسار.

فمن لحاء شجر الصفصاف ومن عشبة ملكة المروج تمَّ تصنيع (الأسبرين) . ومادةً (الأفدرين) التي تستعمل في توسيع الشعب الهوائية ومعالجة الربو، تمَّ استخراجها من نبات عنب البحر (الأفدرا). وهو نبات مشهور وصفه الصينيون القدماء لمعالجة احتقان الصدر منذ أكثر من خمسة آلاف عام.

ومادة (الديجيتوكسين) المستعملة في معالجة قصور القلب، تمَّ استخراجها من نبات كف الثعبان (زهرة الكشاتبين) حيث لم تستطع شركات الأدوية حتى الآن أن تقدّم مركبات كيميائية آمنة وفعَّالة لتقوية القلب تضاهي ما تقدمه الأعشاب لذلك.

ومادّة (الكينين) المستعملة لمعالجة الملاريا وأمراض الصدر وخفض

حرارة الجسم، يتم استخراجها من لحاء شجر الكينا، حيث كان سكان البيرو من الهنود الحمر يستعملون مغلي هذا اللحاء لمعالجة الحمّى وارتفاع الحرارة. ومادّة (الرزربين) التي كانت تستعمل لتهدئة الأعصاب وخفض ارتفاع ضغط الدم، تمَّ تصنيعها من مواد فعّالة مستخرجة من جنبة هندية تُدعى (الراوفولفيا الثعبانية)، وما زال السكان في الهند يستعملون مغلي جذور هذا النبات بشكلٍ شعبي لتهدئة الأعصاب ومعالجة الجهد والتوتر.

ومادة (الأتروبين) المضادة للتشنجات يتم استخراجها من نبات ست الحسن (البلادونا). حيث تستعمل أيضاً في توسيع حدقة العين، ممَّا يفسّر لنا سبب تسميتها بذلك الاسم.

ومن نبات السنفتيون (آذان الحمار) تستخرج مادّة (الآلانتوئين) المستعملة في لأم الجروح وتنمية الخلايا.

ومن زيت بذر الكتان تمَّ استخراج حمض (اللينولينيك) المؤثّر على أنزيم تخزين الدهون في الجسم، وتصنيعه على شكل كبسولات تستعمل في معالجة الوزن الزائد.

ومن الناردين المخزني (الڤاليريان) استخلصت صبغة الڤالريانا الشهيرة التي استعملت أثناء الحرب العالمية الأولى لمعالجة حالات الأرق والقلق والإجهاد العصبي.

ومعظم الأدوية التي تُعالج الدوالي والبواسير يدخل مستخلص نبات كستناء الهند عنصراً أساسياً في تركيبها.

ومن مستخلصات الفجل الأسود والخرشوف والهندباء البرية تمَّ تصنيع أدوية عشبية مفيدة جداً في معالجة أمراض الكبد والمرارة.

ومن (العرق سوس) استخلصت مواد مفيدة لمعالجة قرحة المعدة، واستخلصت مواد أخرى لمعالجة مرض (أديسون) أحد أنواع أمراض فقر الدم.

ومن الببايا والأناناس استخرج أنزيم (الكيموبابايين) المستعمل في معالجة بعض أنواع مرض الديسك.

وفي ألمانيا نجح الأطباء كثيراً في معالجة التهابات المفاصل الروماتيزمية بمستخلص نبات الإشناسيا.

ومادة (البارتينوليد) المسكّنة والمفيدة في مقاومة نوبات الصداع النصفي، تمَّ استخراجها من نبات الأقحوان.

وغير ذلك كثير... فقد فُتح الباب واسعاً أمام اكتشافات جديدة، وأصبحت الأدوية العشبية تملأ الصيدليات، وأصبحت العلوم الخاصّة بدراسة آثار النباتات العلاجية وصناعة الأدوية العشبية من العلوم الهامّة والأساسية لهذا العصر.

وفي كتابي هذا تجد عزيزي القارىء شرحاً مبسَّطاً لأهم النباتات والأعشاب الشعبية المعروفة في بلادنا العربية، حيث يجمع كثير منها بين الغذاء والدواء. وقد ابتعدت فيه عن ذكر الأعشاب التي لا تنبت في أرضنا والتي يصعب الحصول عليها. وقديماً قال أبو الطب (إيبوقراط): «طعامكم دواؤكم، وعالجوا كلَّ مريضٍ بنباتات أرضه فهي أجلب لشفائه».

وقد قسَّمت كتابي هذا إلى قسمين رئيسيين، تناولت في القسم الأول منه شرحاً ميسَّراً لمائة وواحد وثمانون نباتاً شعبياً مرتبة ترتيباً هجائياً، حيث قدَّمت لكلِّ نبات بوصفٍ مبسَّطٍ عنه، وعن تاريخه، وأنواعه، وأماكن انتشاره، والأقسام المستعملة منه. ثمَّ بيّنت مكوّناته الفعَّالة وكيفية توزعها في أقسام النبات.

ثمَّ شرحت بشكل مبسَّطٍ خصائص النبات وفوائده والأمراض التي يُعالجها، واستخداماته الداخلية والخارجية، وطريقة استعماله، ومقادير الجرعة المطلوبة، وختمت ذلك بتنبيه عن الأضرار والآثار الجانبية للنبات في حال وجودها.

أمّا القسم الثاني من الكتاب فقد جعلته خاصّاً عن الأمراض الشائعة المعروفة والأعشاب المفيدة في معالجتها، حيث رتبت الأمراض ترتيباً أبجدياً، ثمّ قدّمت لكلِّ مرضٍ بشرحٍ مبسَّطٍ عنه، ثم ذكرت الأعشاب المفيدة في معالجته مع كيفية استعمالها، أو أحلت طريقة الاستعمال إلى موضعها في القسم الأول من الكتاب. وقد ختمت الكتاب بجداول مبسَّطة وضّحت فيها أسماء الأعشاب وأهم فوائدها وخصائصها، وأسماء الأمراض وأهم النباتات المفيدة في معالجتها.

وقد عمدت إلى تنويع الوصفات العلاجية للمرض الواحد مراعاةً لاختلاف الرغبات بين الناس، وتسهيلاً للمريض في إمكانية الحصول على الدواء، حيث يُفضَّل للمريض الالتزام بنوعٍ واحد من هذه العلاجات والمداومة عليه المدة الكافية للوصول إلى الأثر الطبّي المطلوب.

ويجب التنويه إلى ضرورة التقيّد الفعلي بطريقة تحضير النبات وبالجرعة المقررة لذلك حتى لا تحدث أية نتائج عكسية أو أضراراً غير متوقعة. كما يجب التحذير من خطورة المغالاة في استعمال الأعشاب الطبية في المنزل على حساب مراجعة الطبيب، خصوصاً في حالة الأمراض المجهولة أو الخطرة، فقد يتطوّر المرض الذي يُعتقد أنّه بسيط حتى تظهر خطورته وتصعب معالجته. ومن البديهي وجود أمراضٍ تتطلب معالجة طبية متخصصة، فالعلاج بالأعشاب يمكن أن يُساهم إلى حدٍّ كبير في الحفاظ على الصحّة، ولكن ضمن حدودٍ لا ينبغي تجاوزها.

وأخيراً فإني أسأل الله العظيم ربَّ العرش العظيم أن يشفينا من كلِّ بلاء ويعافينا من كلِّ داء، وأن يلهمنا الصواب في القول والعمل، وأن ينفع بكتابي هذا إنَّه سميعٌ مجيب. وآخر دعوانا أن الحمد لله ربِّ العالمين.

القسم الأوّل

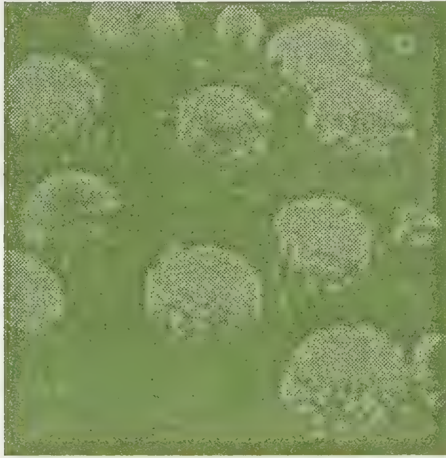
قاموس الأعشاب والنباتات الشائعة

(الوصف، المكونات، الخصائص،
الفوائد، الاستعمالات)

حرف الألف

آذريون

(قوقحان ـ زبيدة)



نبات عشبي حولي ينمو في كافة مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وفي أغلب بلاد العالم، حيث يزرع في الحدائق والبساتين كنبات للزينة. زهره برتقالي أو أصفر اللون، ويستعمل منه الأزهار والأوراق.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، عنصر هلامي مرّ، صبغيات فلافونية، صابونينات، مركّب أولينوليك الحامضي، راتنج.

خصائصه:

مضاد للفطريات والالتهابات، قابض ولائم للجروح، مدرّ للصفراء، مدرّ للحيض، مسكّن للتشنجات، مزيل لليبوسة والتشققات الجلدية.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يفيد استعمال مستحلب أو صبغة الرؤيسات المزهرة لنبات الآذريون في تنشيط طاقات الكبد وإدرار الصفراء، ويُساعد مركّبه الحامضي في تنشيط الدورة الدموية وسرعة التئام الجروح، ويفيد زيته العطري في مقاومة الالتهابات، وخاصّةً التهابات العقد اللمفاوية.

كما يفيد استعمال مستحلب أو صبغة الآذريون في إدرار الحيض المحتقن عند النساء، وتنظيم مواعيده المضطربة، وتسكين آلامه.

يُصنع المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار الجافة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق ثمَّ يُصفّى ويحلّى ويُشرب منه مقدار (٣ ـ ٤) فناجين يومياً.

وتُصنع الصبغة بنقع كمية من أزهار الآذريون في خمسة أمثالها من زيت الزيتون ضمن زجاجة محكمة السدّ، حيث توضع الزجاجة في مكان دافىء أو في ضوء الشمس لمدة عشرة أيام، وترجَّ يومياً من حينٍ لآخر.

والصبغة مفعولها أقوى، وتستعمل بمقدار عشر نقط تضاف لكل فنجان ماء، حيث يؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.

٢ ـ خارجياً:

يُعتبر الآذريون من أفضل المطهّرات المناسبة للحروق والقروح والجروح والمساعدة على سرعة التئامها.

وهو من أفضل العلاجات المضادّة للالتهابات الجلدية، بما في ذلك قروح دوالي الساقين المستعصية، وتشققات اليدين، وحلمة الثدي، والأكزيما.

يُستعمل مغلي أوراق وأزهار الآذريون على شكل لبخة وكمادات، ويفيد أيضاً وضع أوراق الآذريون على الأجزاء الملتهبة لتخفيف التهابها. ويُصنع

المغلي بإضافة مقدار قبضتين من الأوراق والأزهار لكل ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق ويُستحلب لمدة مماثلة ثمَّ يُستعمل.



الآس



شجيرة دائمة الخضرة، تنتشر في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وفي غرب آسيا. أزهارها بيضاء أو زهرية اللون، وهي ذات رائحة عطرة وفوّاحة، وتؤكل غضّة أو مجففة، حيث تُدعى الثمرة بـ: حب الآس، وتُلفظ عامياً (حبلاس).

ويستعمل من الآس أوراقه وأزهاره وثماره.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، تانين، حمض التفاح، حمض الليمون (الستريك)، حمض الماليك، ڤيتامين (ج).

خصائصه:

قابض، مطهّر، مضاد للجراثيم.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

تستعمل خلاصة الأوراق القابضة في معالجة التهابات المثانة والمجاري

البولية، وسيلانات الرحم، والنزلات الصدرية، والتهابات الشُعَب التنفسية.

ويفيد لذلك شرب ثلاثة فناجين من مستحلب الأوراق يومياً، حيث يُصنع المستحلب بمعدل ثلاثون غراماً من الأوراق لكل ليتر ماء بدرجة الغليان.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب الأوراق على شكل مغطس فاتر لمعالجة السيلانات المهبلية البيضاء، ويُستعمل على شكل كمادات لمعالجة الرضات والكدمات والبواسير، ويستعمل غسولاً لتطهير الأنف، ومضمضة لتنظيف الفم ومعالجة رائحته الكريهة (البخر).

وثمرة الآس قابضة وطاردة للغازات، وتفيد في معالجة الإسهال والنزيف والقروح الداخلية.



الأترج

(كبّاد ـ ترنج)



شجر من فصيلة البرتقال، يحمل ثماراً كبيرة الحجم، ذكية الرائحة، لونها شبيه بلون الليمون وعصارتها شبيهة بعصارته.

تنمو شجرة الأترج في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وفي المناطق المعتدلة عموماً ويُستعمل منها ثمرتها.

مكوّناته الفعّالة:

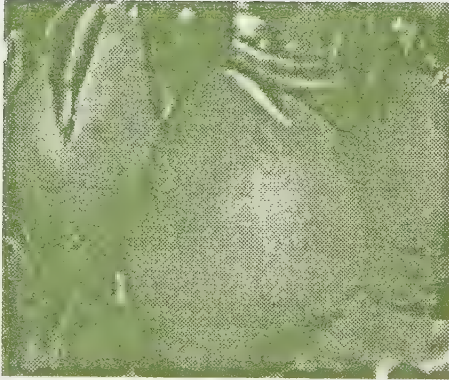
زيت طيار في القشرة، مادة قابضة في العصارة الحامضة، ڤيتامين (ج).

استعمالاته

يؤكل الأترج بمعدَّل حبة واحدة يومياً بعد الطعام لعلاج حالة انتفاخ البطن وطرد الرياح المتجمعة في الأمعاء وتحسين عملية الهضم، كما أنَّ شرب عصيره بعد الطعام يفيد كثيراً في تحسين عملية الهضم أيضاً.



الإجاص
(الكمثرى)



شجر مثمر معروف له أنواع كثيرة، تختلف ثماره في الطعم والشكل واللون، وتشترك جميعها في ذات الخصائص والفوائد.

مكوّناته الفعّالة:

سكّر سهل الهضم والتمثيل، مواد معدنية أهمّها: المنغنيز والبوتاسيوم، حمض التفاح، ڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، ب ب، ج).

خصائصه:

مطهّر للأمعاء، مدرّ للبول، خافض للضغط.

استعمالاته

يفيد الإجاص في تنظيف المعدة والأمعاء، وفي إدرار البول، ويوصف كغذاء مفيد للأطفال ضعيفي البنية، والمصابين بفقر الدم، وللنقهاء، والمصابين بالإمساك، والتسمم الغذائي، وارتفاع الضغط الناتج عن التهاب الكلى وتصلُّب الشرايين، وسنّ اليأس عند النساء.

تنبيه:
الإجاص الفج غير الناضج قد يُسبب عسر الهضم.



أخيليا

(أم الألف ورقة ـ عشبة النجارين)



عشبة معمّرة يبلغ ارتفاعها نصف متر، لها ساق مكسوّة بشعيرات كثيفة تنبت منها أوراق الجوانح، وتسمّى (أم الألف ورقة) لكثرة وريقاتها الدقيقة، وهي ذات طعم مرّ قابض، ويستعمل منها أوراقها وأزهارها.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار مع الآزولين، تانين، حمض الساليسيليك، فلافونيات، فوسفور، بوتاسيوم، عناصر مرّة.

خصائصها:

قابضة، مخثّرة، هاضمة، مضادة للالتهابات، مضادة للتشنجات.

استعمالاتها

١ ـ داخلياً:

يُشرب فنجانين يومياً من العصير الطازج لأوراق الأخيليا الغضة (تُعصر الأوراق بالعصارة) أو يُشرب (٢ ـ ٣) فناجين يومياً من مستحلب مسحوق العشبة المجفف (ملعقة متوسطة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان)، وذلك لمعالجة الحالات التالية:

التهابات المسالك الهوائية العليا، تقوية الجهاز الهضمي، معالجة الاضطرابات البولية، اضطرابات الطمث، تقوية الدورة الدموية، مقاومة الحمّى.

ونظراً لاحتواء الأخيليا على نسبة عالية من المواد المخثرة، فإنَّها تفيد بشكل خاص في معالجة الجروح والنزوف، مثل نزف البواسير والرعاف والنزيف الرئوي.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب الأخيليا على شكل غسول وكمادات لمعالجة الجروح، والقروح، والتشققات الجلدية، وتشققات حلمة الثدي، وحقناً شرجية لمعالجة نزف البواسير.

ويُستعمل مرهم الأخيليا لمعالجة تشققات الجلد، وتفسخات الشرج، وتشققات حلمة الثدي، وتسكين آلام البواسير، والدوالي، وحب الشباب.

ويُصنع المرهم بتسخين مقدار (٢ ـ ٣) ملاعق من الزبدة في مثلها من مسحوق زهر الأخيليا، ويُرفع الخليط حالما تذوب الزبدة.

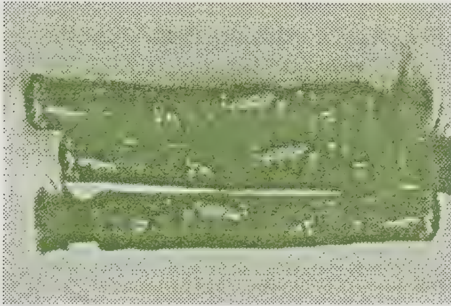
ملاحظة:

على الرغم من أنَّ استعمال كميات كبيرة من الأخيليا لا يُشكّل خطراً، إلاّ أنّه قد يُهيّج الجلد ويُحدث الإسهال. كما أنّه يلوّن البول باللون البني. ويجب عند ذلك تخفيف الكمية أو التوقف عن استعمالها.
كما ينبغي عدم استعمال الأخيليا أثناء فترة الحمل لأنّها تنشط الرحم.



الأراك

(السواك ـ المسواك)



شجيرة دائمة الخضرة، كثيرة الأفرع، لها أوراق خضراء وأزهار صفراء مخضرَّة وثمار تشبه الحمُّص، وهي شبيهة بشجرة الرمّان.

يكثر وجود شجيرة الأراك في المناطق الحارّة والاستوائية، وخاصّةً السعودية، والسودان، والهند، وباكستان، وإيران، ويُستعمل منها جذورها وأزهارها وثمارها، والمشهور من ذلك هو استعمال الجذور والفروع لتنظيف الأسنان وتطهير الفم حيث يُطلق عليها اسم السواك، وقد ثبت عن رسول الله ﷺ قوله: «**السواك مطهرةٌ للفم، مرضاةٌ للرب**». ـ رواه البخاري ـ.

مكوّناته الفعّالة:

يتكوّن السواك كيميائياً من ألياف السيللوز، وبعض الزيوت الطيارة، والراتنج، والعفص (حمض التنّيك)، ويحتوي على أملاح معدنية أهمُّها:

كلوريد الصوديوم، وكلوريد البوتاسيوم، ويحتوي على مادة جليكوزيدية قاتلة للجراثيم، ومادة النشادر، وأحماضاً قلوية هيدروكسيلية.

خصائصه وفوائده الطبية:

إنَّ احتواء السواك على نسبة عالية من حمض التنّيك يعطيه خاصية مفيدة في تطهير الفم واللثة، ومنع التعفنات، وتقوية اللثة ومنع حدوث نزف الدم فيها.

وبفضل مادة (الجليكوزيد) فإنَّ للسواك خاصيّة قاتلة للجراثيم، كما أنَّ احتوائه على مادة النشادر وعلى أحماض هيدروكسيلية يجعل من تفاعله تفاعلاً قلويًا قويّاً قاتلاً للجراثيم ومانعاً لنموّها.

ومن فوائد السواك أيضاً احتوائه على بللورات صلبة من مادة (السيليس) التي تقوم عن طريق الحكاك بالتخلص من مادة البلاك التي تغطي سطح الأسنان وتسبب تسوسها.

وفي مقال أوردته مجلة (المجلة) للعالم (رودات) مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة في جامعة (روستوك) بألمانيا يقول فيه: أنَّه أجرى أبحاثه على السواك، فسحقه وبلّله، ثمَّ وضع المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم فظهرت عليها آثاراً كتلك الآثار التي يقوم بها البنسلين. ويقول أيضاً أنَّ هناك حكمة كبيرة في استعمال السواك بعد بلّه بالماء، لأنَّ استعماله جافاً لا يُنجح العمل، وحكمة أُخرى في تغيير الجزء المستعمل من السواك من حينٍ لآخر، لأنَّه يفقد مادّته الهامة المقاومة للجراثيم بطول الاستعمال.

وهذا ما دعا كبرى الشركات العالمية إلى إنتاج معاجين للأسنان تعتمد في تركيبها على خلاصة السواك.



أرطماسيا

(حبق الراعي ـ عبيثران ـ بعيثران)



عشبة بريّة تنمو على ضفاف الأنهر، وفي الأماكن الرطبة، وبين الأنقاض والركام وأعشاب السياجات المهملة، كما تزرع بستانياً للزينة، ويُستعمل منها جذورها وأوراقها وأزهارها.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، عناصر مرّة، تانين، راتنج.

خصائصه:

منشّط، معرّق، مقاوم للتشجنات والاضطرابات العصبية، يدرّ الحيض وينظّم دوراته ويُسكّن آلامه.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

إنَّ للأرطماسيا أثر قوي وفعّال في التلطيف والتخفيف من الحالات المرضية التالية:

اضطرابات الحيض عند النساء وعدم انتظامه والتشنجات والآلام التي تحدث أثناءه أو قبله.

التشنجات العصبية، والهستيريا، وحالات الصرع.

ويُستعمل لذلك نقيع أو مستحلب أزهار وأوراق الأرطماسيا، أو يُستعمل مسحوق الجذور.

ويُصنع النقيع بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق والأزهار إلى فنجان كبير من الماء البارد، حيث يُترك منقوعاً لمدة (١٢) ساعة، حيث يُصفّى بعد ذلك ويُشرب على جرعات متعددة خلال النهار.

ويُصنع المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق والقمم المزهرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام.

ويُستعمل مسحوق الجذور بإضافة مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء المغلي (أو الحليب، أو الشاي). حيث يؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً على جرعات متعددة.

٢ ـ خارجياً:

تستعمل أوراق الأرطماسيا على شكل كمادات لمعالجة الرضوض والكدمات، ويستعمل زيتها على شكل دهون لمعالجة النقرس والروماتيزم وآلام الأعصاب.

ويُصنع زيت الأرطماسيا بإضافة مقدار من الأوراق والأزهار إلى الماء، حيث يغلى الماء إلى أن يبقى نصفه تقريباً، فيصفّى ويُترك ليبرد، ثمَّ يُضاف إليه زيت الزيتون ويُعاد غليه إلى أن يتبخّر الماء كليّاً حيث يُستعمل بعد ذلك.

تنبيه:

ينبغي التقيّد باستعمال مقادير الأرطماسيا الموصوفة داخلياً لأنَّ تجاوزها يؤدّي إلى حدوث التسمّم، كما ينبغي عدم استعمالها لمدة تزيد عن الأسبوع، وعدم استعمالها من قبل الحوامل والمرضعات، والشيوخ، والأطفال، والأشخاص المصابين بالتهابات هضمية.



الأرز
(الرزّ)



نبات عشبي مائي هام جداً في غذاء البشر، يكثر انتشاره في مناطق شرق آسيا حيث يتطلب لنموّه مناخاً حارّاً ومياه المستنقعات. ويُعتبر الغذاء الأوّل للسكان في تلك المناطق، حيث يصل ما يستهلكه الفرد من الأرز هناك إلى (١٢٥) كيلو غرام سنوياً، وتتناقص هذه النسبة بين سكان العالم حتى لا تزيد في فرنسا وفي كثيرٍ من بلاد أوربا عن كيلو ونصف سنوياً.

مكوّناته الفعّالة:

إنَّ غالب المواد الغذائية الهامّة التي يحتويها الأرز موجودة في قشوره، أمّا الأرز الأبيض المقشور الذي يتناوله غالب الناس اليوم فهو أرز فاقد لكثيرٍ من عناصره الغذائية الهامّة.

يحتوي الأرز على نسبة عالية من المواد النشوية تصل إلى (٧٨٪)، ونسبة عالية من المواد الدهنية تصل إلى (٣٪) من المواد المعدنية، أهمها: النحاس، والحديد، والمغنزيوم، والمنغنيز، والفوسفور، والكبريت، والبوتاسيوم. كما يحتوي الأرز على نسبة عالية من ڤيتامين (ب) في قشوره.

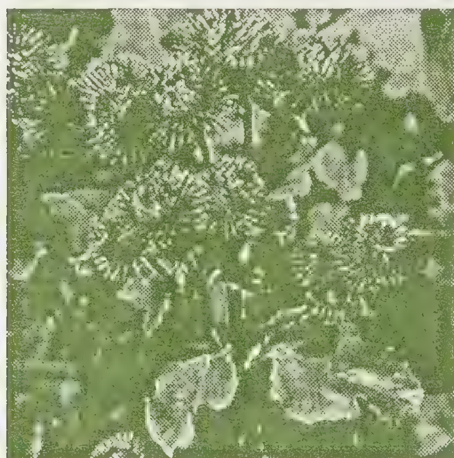
خصائصه واستعمالاته:

الأرز الأبيض المقشور سهل الهضم ويفيد الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة، ويُستعمل الأرز المطبوخ جيداً مع مائه الناتج في علاج حالات الزحار وقرحة المعدة.

يُسحق الأرز جيداً حتى يُصبح مثل البودرة، ويُستعمل على شكل كمادات ضدّ الالتهاباتن الجلدية، كما يُستعمل لتطرية الجلد وامتصاص العرق فهو يدخل في كثيرٍ من مستحضرات التجميل الموصوفة لذلك.



الأرقطيون



نبات عشبي برّي شبيه بنبتة ست الحسن (البلادونا) لذا وجب التمييز جيداً بينهما، لأنَّ نبتة ست الحسن نبتة سامّة، وهي تُزرع تجارياً بكثرة كنبات للزينة وتحتوي على مادّة الأتروبين السامّة في جميع أجزائها.

ينبت الأرقطيون في المناطق الجبلية المرتفعة حيث يُفضّل التربة الرطبة الغنية بالأزوت والمواد العضوية وبالتربة الطينية ذات الفلاحة الجيدة.

يستعمل من الأرقطيون جذوره الليفية الغضّة المغطاة بلحاء أبيض وبني، ولا ينفع استعمالها عندما تجفّ وتصبح قاسية لأنَّها تفقد عند ذلك كثيراً من فاعليتها.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، تانين، راتنج، مواد صادّة حيوية فعّالة مثل: الأركتيجينين، وحمض الفينول، والبولي أستيلين.

خصائصه:

مليّن، معرّق، مدرّ للبول، يُساعد على الطرح الكبدي والكلوي للسموم من الجسم، وعلى صد الجراثيم وكبح نموّ الأورام.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مغلي الجذور الفضّة لنبات الأرقطيون في معالجة الإنتانات الفطرية وإزالة السميّة من الجسم، ومعالجة بعض الإنتانات الجرثومية وخاصّةً السيلان وإنتانات المجاري البولية.

ويُستعمل المغلي بإضافة ملعقة صغيرة من الجذور الغضّة المقطّعة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي أو مرهم الأرقطيون بنجاح لمعالجة كثيرٍ من الأمراض الجلدية، مثل القروح والدمامل وحب الشباب والصداف والقوباء والأكزيما الجافة. حيث يُضاف خل التفاح المصفّى إلى مغلي جذور وأوراق الأرقطيون، ثمّ يُغسل به المكان المصاب ويُكمّد به ثلاث أو أربع مرات يومياً.

ويفيد أيضاً دهن المنطقة المصابة بمرهم الأرقطيون ثلاث مرات يومياً، حيث يُصنع المرهم بإضافة نسب متساوية من زيت الزيتون وعصير أوراق الأرقطيون إلى مسحوق الجذور، حتى يتكاثف المزيج ويُصبح كالمرهم، حيث يُستعمل بعد ذلك.



إشناسيا



الإشناسيا نبات عشبي معمّر، ينمو في الأراضي الفقيرة ذات الحموضة الخفيفة والتي تكون معرَّضة لأشعة الشمس بشكل مباشر، حيث يُستعمل منه جذوره كمضاد حيوي ومنشّط فعّال للجهاز المناعي.

مكوّناته الفعّالة وخصائصه:

تحتوي جذور الإشناسيا على مضادات حيوية طبيعية شبيهة بالبنسلين، منها (الأشيناكوسيد) (والإشيناسين)، حيث تقوم هذه المواد بمجموعها بتقوية الكريات البيض، وتنشيط الجهاز المناعي، والعمل على مكافحة الإنتانات، والحماية من الميكروبات، ومقاومة عمل الأنزيمات التي تفرزها الجراثيم.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

إنَّ استعمال مغلي جذور الإشناسيا يُساعد كثيراً في معالجة حالات: الرشح، والإنفلونزا، والتهاب اللوزتين، والتهاب السحايا، والتهاب القصبات، والسل الرئوي، والسعال الديكي، وإنتانات الأذن، والإنتانات البولية، والإنتانات الفطرية المزمنة لدى النساء.

وقد نجح الأطباء الألمان بمعالجة كثيرٍ من حالات التهابات المفاصل

الروماتيزمية بفضل مستحضرات الإشناسيا، حيث تُباع صيدلانياً ضمن عبوات نظامية ومأمونة.

ويُصنع مغلي الإشناسيا بإضافة مقدار ملعقتين صغيرتين من مسحوق الجذور لكل فنجان ماء، حيث يُغلى على نار خفيفة لمدة (١٥) دقيقة، ثمَّ يُصفّى، ويُشرب منه مقدار لا يزيد عنه ثلاثة فناجين يومياً.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي الإشناسيا غرغرة في الفم عدة مرات يومياً لمعالجة حالات التهاب الحلق والقلاع والتهاب اللوزتين.

كما يُستعمل المغلي على شكل غسول وكمادات لمعالجة الجروح والخراجات، حيث يمنع الميكروبات من التغلغل إلى الأنسجة ويُساعد على إعادة تكوين الخلايا.

كما يُستعمل مغلي الإشناسيا وتستعمل مستحضراته الصيدلانية في معالجة حالات الصدف والأكزيما والقوباء وقلاع الفم.



أفسنتين

(دمسيسة ـ شيبة ـ عبيطران)

عشبة معمّرة ذات رائحة عطرة، ينتشر وجودها في أغلب المناطق الواقعة على حوض البحر الأبيض المتوسط حيث تنمو بشكل برّي، كما تُزرع بستانياً كنبات للزينة وللاستعمال الطبي أيضاً، ويستعمل من الأفسنتين قممه المزهرة وأوراقه وله طعم شديد المرارة.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الأفسنتين على زيت طيار غني بمادة (التوجون) المطهّرة



والمسكّنة، ويحتوي على العفص (حمض التنّيك)، والراتنج، وبعض النيترات.

خصائصه:

منشّط للجسم والذاكرة، مدرّ للصفراء، نافع في إثارة غدد الهضم وتقوية المعدة وتنشيط عمل القنوات الهضمية، مطهّر ومضاد للسموم والعفونة، مسكّن لآلام القرحة والمرارة والآلام ذات المنشأ العصبي.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يفيد مستحلب الأفسنتين في معالجة التهابات الكبد واليرقان، وحالات ضعف الشهية للطعام والكسل في عملية الهضم، ونفخة المعدة وتجمُّع الغازات، ومقاومة النزلة الوافدة، والحمّى، وضعف الذاكرة، والتهابات الأعصاب.

واستعمال الأفسنتين في بداية الولادة يفيد في تنشيط الرحم وتقوية الطلق وتسهيل عملية الوضع، ويفيد استعماله بعد الولادة لتطهير الرحم وتنظيفه من الإفرازات الضارة.

ويُصنع مستحلب الأفسنتين بنسبة ملعقة كبيرة من القمم المزهرة والأوراق لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُشرب من المستحلب مقدار لا يزيد عن ثلاثة فناجين قهوة يومياً.

٢ ـ خارجياً:

لتسكين المغص وآلام قرحة المعدة وحصاة المرارة، فإنّه يفيد عمل كمادات ساخنة من مستحلب الأفسنتين حيث توضع فوق أعلى البطن، وتفيد الكمادات لمعالجة القروح المتقيحة أيضاً. ولمعالجة الحكة والطفح الجلدي الناتجين عن الاضطرابات الكبدية، فإنه يفيد إضافة كمية مناسبة من الأزهار والأوراق إلى الماء الفاتر واستعماله على شكل حمامات موضعية أو حمامات شاملة للجسم إضافة للاستعمال الداخلي أيضاً.

وتُعالج قوباء الرأس بتلبيخها يومياً بمهروس أوراق الأفسنتين الغضّة.

تنبيه:

يحتوي الأفسنتين على زيت عطري قوي المفعول فيه نسبة عالية من مادة التوجون، لذا ينبغي التأكيد على ضرورة التقيّد بالجرعة كما أنَّ الأفسنتين ينشّط الرحم، لذا يُمنع على النساء الحوامل استعماله، كما يُمنع استعماله من قبل المرضعات أيضاً خوفاً من انتقال مادة التوجون إلى الطفل عن طريق حليب الأم.



الأقحوان

(زهرة الذهب ـ زهرة الغريب)

عشبة بريّة حولية معمّرة، تنبت في الحقول والبساتين وينتشر وجودها في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وفي معظم البلاد المعتدلة حرارياً، وهي شبيهة بزهرة البابونج إلاَّ أنَّ أوراقها أكثر عرضاً منها. وللأقحوان أنواع عديدة أشهرها: الأقحوان الأصفر الذي يتميّز بغزارة أوراقه ودقتها، والأقحوان



البرتقالي الذي يتميّز بنموّه السريع. ويُستعمل من الأقحوان أطرافه المزهرة وأوراقه.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الأقحوان على زيت طيار غني بمادة البورنيول (كافور الأقحوان)، ومادة التوجون، ومركّب (أولينوليك) وهو مركّب حامضي يفيد في تنشيط الدورة الدموية، وعلى مادة (البارتينوليد) المسكّنة والمقاومة لنوبات الصداع النصفي، وعلى نسبة عالية من الأصباغ شبه الفلافونية والصابونينات.

خصائصه:

منشّط عام، موسّع للأوعية الدموية، منشّط للدورة الدموية، مسكّن لآلام نوبات الصداع النصفي (الشقيقة) ومقاوم لحدوثها، مضاد للتشنج، مسكّن لآلام الروماتيزم، وآلام المثانة والبروستات، وآلام المبيض والرحم.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مستحلب الأقحوان لتسكين آلام المثانة والبروستات، وآلام المبيض والرحم، والآلام المصاحبة لنوبة الصداع النصفي (الشقيقة)، حيث أنّه يُساعد على التخفيف من حدّتها ومقاومة حدوثها.

كما يفيد استعمال المستحلب أيضاً في معالجة حالات قروح المري، والتهاب القصبات أو الجهاز التنفسي، وفي حالة الكدمات والرضوض حيث

أنَّ مركبه الحامضي يفيد في تنشيط الدورة الدموية والإسراع في التئام الأنسجة وتسهيل امتصاص الدم المحبوس.

ويُصنع المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة واحدة من الرؤيسات المزهرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُشرب منه فنجان واحد أو اثنان فقط في اليوم، ولمدة لا تزيد عن عشرة أيام.

وقد تمَّ تصنيع خلاصة الأقحوان على شكل كبسولات جاهزة تباع في الصيدليات.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب الأقحوان على شكل غسولٍ وكمادات لمعالجة حالات الحروق والجروح والكدمات وبعض أنواع الالتهابات الجلدية.

ويُستعمل زيت الأقحوان لمعالجة الأطراف المصابة بالروماتيزم والنقرس، ومعالجة الجنجل (الشحّاد) والتهاب حافة جفن العين.

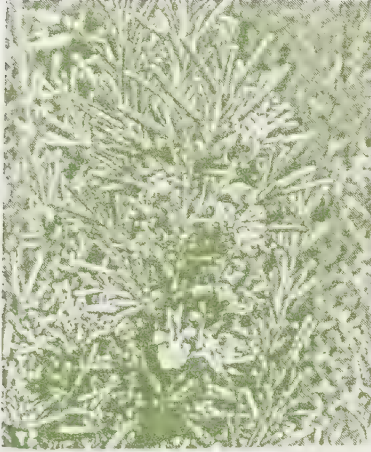
ويُصنع زيت الأقحوان بإضافة الأزهار إلى زيت الزيتون ووضعهما ضمن زجاجة محكمة السد، حيث يتم وضع الزجاجة في مكان دافىء ويتم تعريضها للشمس لمدة أسبوعين مع رجّها بشكل يومي، حيث يُصفّى السائل بعد ذلك، ويُستعمل دهناً للجزء المصاب مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

وتستخدم مستخلصات نورات زهرات الأقحوان في الصناعات الغذائية كمادّة ملوّنة تعطي اللون الأصفر للجبن والبيض، كما تُضاف إلى غذاء الطيور المنزلية والدواجن لتلوين ريشها وزيادة وزنها وتحسين صفات اللحم فيها.



إكليل الجبل

(حصا البان)



نبات شجيري عطري دائم الخضرة، ينمو بريّاً في الجبال وعلى الشواطىء البحرية لمنطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويُزرع بستانياً للزينة والاستفادة من رائحته العطرة التي تشبه رائحة الكافور أو الصنوبر.

ويُعتبر إكليل الجبل من النباتات العطرية المفضّلة طبياً، ويُستعمل منه أوراقه الخضراء، والنوع الجبلي البرّي أشدّ فاعلية وأفضل طبياً من النوع البستاني المزروع.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري يحتوي على نسبة عالية من مادة (البورنيول) المطهّرة والمضادة للأكسدة والإتانات، صابونين، تانين، أحماض عضوية.

خصائصه:

مطهّر، معرّق، منشّط للدورة الدموية، منشّط للقلب والأعصاب. مضاد للتشنج، مضاد للاكتئاب، قابض ولائم للجروح، طارد للرياح، مفرغ للصفراء، مدر للبول، مدر للحيض.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مسحوق أوراق إكليل الجبل بمعدَّل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء

بدرجة الغليان ثلاث مرات يومياً، وذلك لمعالجة الحالات المرضيّة التالية:

١ ـ احتقانات والتهابات الجهاز التنفسي: (التهاب الشعب الهوائية، النزلات الرئوية، الربو، السعال الديكي، احتقان الأنف).

٢ ـ الاضطرابات الهضمية: (عسر هضم، غازات معوية، نفخة وتطبّل المعدة).

٣ ـ الاحتقانات الصفراوية في الكبد والحويصلة المرارية.

٤ ـ الاضطرابات العصبية: (الأرق، النرفزة، الوهن والإرهاق الجسماني والفكري، ضعف الذاكرة، ضعف وتشنج الأعصاب).

٥ ـ الاضطرابات القلبية والكلوية: (استسقاء، خفقان القلب، احتباس البول، روماتيزم، نقرس).

٦ ـ اضطرابات الحيض وآلامه، خاصَّة في سن اليأس.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل المستحلب غرغرة في الفم عدة مرات يومياً لمعالجة حالات التهاب اللثة والحلق والقلاع وتطهير جوف الفم.

ويُستعمل غسولاً وكمَّادات موضعية في حالة الإصابة بالروماتيزم والرضوض والكدمات والأكزيما الجافة. حيث تُبدَّل الكمادة ثلاث مرات يومياً.

وبما أنَّ إكليل الجبل يحتوي على مواد كيماوية قوية مضادّة للأكسدة والإنتانات، فإنَّ مزج القليل من أوراقه مع اللحم المفروم والسلطة وغيرها من الأطعمة، يحفظها من التأكسد والتزنّخ، وهو بذلك أضمن بكثير من مانعات التأكسد الكيماوية التي يُثار حولها شكوك كثيرة.

كما أنَّ وضع بضعة أوراق غضّة نظيفة ومهروسة من إكليل الجبل على

الجروح البسيطة يساعد في حمايتها من الالتهاب والإنتانات.



الأناناس



نبات مشهور ومعروف في كافة بلاد العالم، ينمو في المناطق الاستوائية من القارّة الأفريقية والآسيوية، وخاصّة في غينيا، والكونغو، وأندونيسيا، وماليزيا، ومدغشقر، وتايلند، وهو ذو قيمة غذائية عالية.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الأنانس على نسبة عالية من ڤيتامين (ج)، ونسبة جيدة من ڤيتامينات (أ) و(ب)، وهو غني بالعناصر المعدنية الهامة، وخاصّةً البوتاسيوم، والنحاس، والحديد، والماغنسيوم.

كما يحتوي الأنانس على نسبة عالية من المواد السكرية، والمواد الآزوتية، والخمائر، والأحماض العضوية.

خصائصه:

يتميّز الأنانس باحتوائه على خميرة (البروميلاين) الحالّة للبروتين، والتي تستطيع أن تهضم في دقائق معدودة من البروتين ما يزيد على وزنها بألف مرة، حيث تتركز هذه الخميرة بشكل أساسي في ساق النبات، وبشكلٍ أقل في ثمرته.

وهذا ما يعطي الأناناس القدرة على مقاومة الالتهاب وامتصاص الوذمات

في النسيج الخلوي تحت الجلد، ومقاومة الرضوض وتمزقات الأربطة.

والأنانس غني بخميرة (البابايين) التي أثبتت فاعليتها في علاج بعض حالات مرض الديسك، وقد استخرج الأطباء هذه الخميرة وطبّقوها على كثيرٍ من مرضى الديسك، فأعطت نتائج إيجابية من الشفاء تصل إلى ٨٠٪ في بعض الحالات.

لذا يُنصح الأشخاص المصابين بالديسك أن يتناولوا الأناناس بشكلٍ يومي.

ويوصف الإكثار من أكل الأنانس للأشخاص المصابين بعسر الهضم، وفاقة الدم، والتهاب المفاصل، وتصلب الشرايين، والنقرس.



الأوكاليبتوس



شجرة كبيرة سريعة النمو، موطنها الأصلي قارة أستراليا، حيث يزيد عدد أنواع الأكاليبتوس الموجودة فيها على خمسمائة نوع.

ومن أستراليا انتشرت زراعة الأوكاليبتوس في كثيرٍ من بلاد العالم حيث يوجد منه في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط أكثر من خمسين نوعاً.

ويُدعى نوع الأوكاليبتوس الموجود في بلاد الشام بالكينا، بينما يُدعى في مصر بالكافور.

والأوكاليبتوس شجرة كبيرة سريعة النمو، يتراوح ارتفاعها بين (٢٥ ـ ٣٥)

متراً، وهناك أنواع عملاقة يزيد ارتفاعها عن المائة متر.

وغالباً ما يقتل الأوكاليبتوس النباتات الأُخرى المحيطة به، لأنَّ جذوره تمتدّ وتتشعّب في عمق الأرض وتمتصّ كميات كبيرة من الماء.

ويُستعمل من الأوكاليبتوس أوراقه الخضراء التي تحتوي على كمية كبيرة من الزيت الفعّال.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار لطيف الرائحة، يحتوي على نسبة عالية من مادة كيماوية خاصة تُدعى (الأوكاليبتول) تعطي مزاياه العلاجية، عفص، راتنج.

خصائصه:

مطهّر، قاتل للميكروبات، مقاوم للحمّى، مضاد للتشنج، مضاد للالتهابات.

استعمالاته

تستخدم أوراق الأوكاليبتوس في معالجة التهابات الشعب الهوائية والتهاب الحنجرة، حيث أنَّ لمادة الأوكاليبتول مفعولاً مضاداً للميكروبات ومفعولاً مذيباً وطارداً للبلغم، ممّا يُساعد على الشفاء من التهابات الجهاز التنفسي الخفيفة والحادّة، والتهابات الجيوب الأنفية، وتسكين السعال الشتنجي.

كما أنَّ لفاعلية الأوكاليبتوس المطهّرة فوائد كبيرة في معالجة أخماج كثيرة مثل: الحمّى القرمزية، والنزلة الوافدة (إنفلونزا)، والتيفوئيد، والحصبة.

ويُستعمل لذلك مغلي مسحوق الأوراق الجافة، حيث يُشرب منه مقدار فنجان واحد أو فنجانان على الأكثر في اليوم، ويُستنشق البخار المتصاعد من المغلي بعمق، ثلاث مرات يومياً.

ويُصنع المغلي بنسبة ملعقة صغيرة أو اثنتان من الأوراق الجافة

والمسحوقة جيدًا لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُنقع لمدة عشر دقائق قبل الاستعمال.

ويمكن استعمال كبسولات زيت الأوكاليبتوس التي تباع جاهزة في الصيدليات، حيث يؤخذ منها ثلاث حبات يوميًا مع كوب ماء كبير.



إِيكي دُنيا
(بشملة)



شجرة زراعية مثمرة، ترتفع ما بين (٣ ـ ٦) أمتار، ثمارها لذيذة شبيهة بالمشمش، تكثر زراعتها في سواحل البحر الأبيض المتوسط، وخاصة سورية ولبنان ومصر.

مكوّناته الفعّالة:

مواد آزوتية، مواد سكرية، مواد هلامية، عفص، صمغ، بوتاسيوم، حوامض (الطرطير، التفاح، الليمون).

خصائصه واستعمالاته:

الإيكي دنيا تقوّي المعدة والأمعاء وتنظّم عملهما، وتدرّ البول، وتستعمل في حالات مرض الزحار والتهابات الأمعاء والإسهال، ويفيد لذلك أكل مقدار كيلو غرام واحد من ثمر الإيكي دنيا الطازج يومياً حتى يتم الشفاء بإذن الله.

حرف الباء

البابونج



نبات عشبي طبي معروف، ينبت بريّاً في الحقول والبراري، ويُزرع بستانياً بشكلٍ واسع، حيث يُستثمر على نطاق تجاري.

يتميز البابونج بسيقان مخملية، وأوراق زغبية خضراء، وأزهار قرصية صفراء محاطة ببتلات بيضاء.

وللبابونج أنواع كثيرة تختلف قليلاً في شكل أوراقها ولون أزهارها، فالنوع الذي يكثر انتشاره في بلاد الشام يتراوح ارتفاعه بين (١٥ ـ ٥٠) سم، وهو ذو رائحة جميلة ومميّزة، ولون زهرته أصفر.

أمّا النوعان اللذان تنتشر زراعتهما في أوروبا فهما: البابونج الألماني الذي ينتشر في جنوب شرق أوروبا، ويصل ارتفاعه إلى المتر، ويُعتقد أنّه الأقوى مفعولاً بين جميع الأنواع.

والبابونج الروماني الذي يتميّز بكثافته وطول عمره، ولا يزيد ارتفاعه عن (٢٠) سم، وتكثر زراعته في فرنسا وبلجيكا وإسبانيا، ويُدعى أيضاً بشيح البابونج.

وتشترك جميع أنواع البابونج بذات الخصائص والصفات، إلاَّ أنَّها تتفاوت قليلاً بقوّة المفعول، كما تختلف قليلاً بشكل الأوراق، والرائحة، ولون الأزهار.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيّار فعّال يحتوي على مادة الشيمازولين (آزولين البابونج)، وهي المادة التي تعطي الزيت لونه الأزرق المميّز، ويحتوي على مادة (البيسابولول) المضادّة للتشنجات، كما يحتوي البابونج على قلوانيات، وغلوكوزيدات، وحوامض دهنية، وحمض التنيك، وحمض الصفصاف.

خصائصه:

مطهّر، معرّق، مضاد للتشنج، مقاوم للحمّى، مهدّىء للأعصاب، مدرّ ومسكّن لآلام الطمث، مضاد للعفونة، طارد للغازات، منشّط للهضم، لائم للجروح، مفيد في معالجة قرحة المعدة والأمعاء. مقيء (إذا أُخذ بكميات كبيرة).

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

إنَّ احتواء البابونج على مواد كيماوية فعّالة مثل: الآزولين والبيسابولول تعطيه خاصية مميزة في تسكين ومعالجة تشنجات وآلام البطن. فبفضل تأثيره على العضلات الملساء يقوم بفعل مضادّ ومهدّئ للتشنج ومسكّن للآلام في المعدة والأمعاء وسائر أقسام الجهاز الهضمي، حيث يُعالج الاضطرابات الهضمية، ويطرد الغازات، ويفتح الشهية للطعام، كما أنّه يفيد في معالجة إسهال الأطفال، ويؤثّر على عضلة الرحم فيمنع تشنجها، ويُسكّن آلام الطمث.

ويُستعمل نقيع البابونج بمعدّل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يؤخذ منه (٢ ـ ٣) فناجين يومياً.

٢ ـ خارجياً:

يُغلى البابونج المجفّف بالماء، ويُستعمل على شكل ضمادات وكمادات لمعالجة الجروح، والحروق، ومنع حدوث الإنتانات، وإزالة الروائح الكريهة الناتجة عن الإفرازات.

ويُستعمل غسولاً وضمادات لمعالجة الرمد، والشحاد، والتهاب الجفون والملتحمة، وإجهاد العين.

ويفيد استنشاق البخار المتصاعد من مغلي البابونج في معالجة التهابات المسالك الهوائية (أنف، حنجرة، قصبة هوائية، سعال). حيث يُستنشق البخار المتصاعد من مغلي البابونج بعمق لمدة عشر دقائق، ويُكرر ذلك ثلاث أو أربع مرات يومياً.

ويُستعمل مغلي البابونج على شكل حقنة مهبلية مطهّرة من الإنتانات والإفرازات المهبلية البيضاء، ويجب أن يُصفّى السائل جيداً، ويُستعمل فاتراً.

كما أنَّ استنشاق بخار مغلي البابونج يُساعد كثيراً في معالجة احتقانات الجيوب الأنفية والتهاباتها، وذلك بفضل خواصه المقاومة للجراثيم. ومن أجل ذلك ينبغي تكرار الاستنشاق عدة مرات يومياً.

ويُستعمل مستحلب البابونج المخفّف والمصفّى جيداً على شكل حقنة شرجية مسكّنة للتشنجات والآلام الحاصلة في البروستات والمثانة والرحم. ويجب أن يكون المستحلب ساخناً بدرجة (٣٧°) مئوية، وأن يُحقن ببطء. ويُصنع المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار المجففة لكل ليتر ماء.

وتُعالج الأكزيما، والالتهابات الجلدية، والخراجات، والدمامل، والنقرس، والروماتيزم، والآلام المفصلية، والكدمات، والرضوض، بزيت البابونج.

ويُصنع الزيت بخلط كمية من أزهار البابونج مع خمسة أمثالها من زيت الزيتون ضمن وعاء، حيث يوضع هذا الوعاء في وعاء آخر أكبر منه، ثمَّ يُضاف الماء إلى الوعاء الكبير حتى يغمر الوعاء الأول إلى ثلثيه، ثمَّ يترك الوعاءان على نارٍ هادئة لمدة ساعة، ثمَّ نضع المزيج الحاصل بعد أن يبرد في قطعة شاش ونقوم بعصره وتصفيته ثمَّ وضعه في زجاجة محكمة السدّ وحفظه فيها للاستعمال.

ومن المفيد خلط أزهار البابونجن بمسحوق أوراق شجر الكافور، أو إضافة بضع نقط من زيت الكافور إلى زيت البابونج، وذلك لاحتواء الكافور على مادة (السينول) المطهّرة والمسكّنة والمضادّة للالتهاب.

ومن فوائد مستحلب البابونج أنَّه يُستعمل غسولاً وكمادات لتصفية البشرة وتقويتها.

ويُستعمل غسولاً للرأس، فيُنعش بصيلات الشعر ويقوّيها، ويُلمّع الشعر ويزيده بريقاً وجمالاً.



الباذنجان



نبات قديم معروف، نشأ في الهند وانتشرت زراعته بعد ذلك في معظم بلاد العالم، وهو على أنواع:

فمنه الإفرنجي الأسود، ومنه الأبيض، ومنه الكبير ومنه الصغير. ويُعتبر النوع البلدي الأسود أفضل الأنواع لغناه بالبروتيين، علماً أنَّ كل أنواع الباذنجان ضعيفة في قيمتها الغذائية.

وبما أنَّ الباذنجان ذو مسام كبيرة وكثيرة، فإنَّه يمتصّ كمية كبيرة من الزيت عند قليه، فيصبح ثقيلاً علىَ المعدة. لذا يُفضّل أكل الباذنجان مشوياً أو مسلوقاً بقشره، لأنَّ فوائد الباذنجان موجودة في قشرته.

والباذنجان صعب الهضم، لذا يُنصح الأشخاص المصابين بعسر الهضم أو بمشاكل هضمية أن يبتعدوا عن تناوله.

مكوّناته الفعّالة:

بروتينات وصابونينات في لبّه، حوامض عضوية والقليل من الأملاح المعدنية وڤيتامين (ب) و(ج) في قشرته.

خصائصه واستعمالاته:

يُفضَّل دائماً عدم تقشير الباذنجان لأنَّ فوائده القليلة موجودة في قشرته، والباذنجان غير المقشور يدرّ البول، وينشّط إفراز الصفراء، ويُعيق انتقال الكولسترول من المعدة إلى الشرايين. ممَّا يفيد في خفض نسبة الدهون في الدم وفي معالجة تصلب الشرايين.



البازلاء
(البسلة)

البازلاء من الخضاء المعروفة في أكثر بلاد العالم، وخاصةً في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط.

مكوّناتها الفعّالة:

نسبة جيدة من البروتين، سكر، ماء، ڤيتامينات (أ،ب،ج)، نسبة جيدة من الفوسفور.

خصائصها واستعمالاتها



تتمتَّع البازلاء بقشرة قوية صعبة الهضم، خاصَّةً إذا كانت جافّة أو كانت غير ناضجة، وهذا ما يؤدّي إلى الاضطرابات الهضمية وحدوث الغازات والتعفّنات، خاصّةً عند الأشخاص ذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة، حيث يفضَّل لهؤلاء تقشير البازلاء قبل تناولها.

ومن فوائد البازلاء أنَّها تنشّط الجسم وتفرّغ الأمعاء.

ومن مضارّها ما ذكره الأطباء في «أكاديمية العلوم الأمريكية» عن احتواء البازلاء على مادة كيميائية تضعف الهرمونات الجنسية لدى النساء، وتؤدّي إلى شيء من الضعف الجنسي في حال استعمالها لمدة طويلة.

كما أنَّ احتواء البازلاء على مادة «البورين» يجعلها ضارّة للمصابين بالنقرس أو الحصيات الكلوية الحمضية، لأنَّ هذه المادة تساعد على تشكّل الحامض البولي.



البامية



بقلة زراعية معروفة، موطنها الأصلي أفريقيا الاستوائية، ومنها انتشرت في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وأمريكا الجنوبية، وفي كثيرٍ من بلاد العالم.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي البامية على كمية بسيطة من البروتين، والدهن، والألياف.

وتحتوي على كمية جيدة من الكالسيوم، والفوسفور، والحديد.

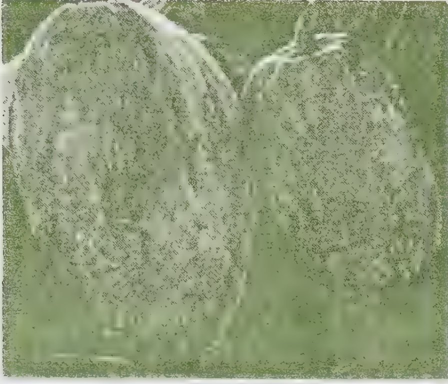
وتحتوي على كمية من المواد الغروية.

خصائصها واستعمالاتها

البامية ضعيفة في قيمتها الغذائية، وأوراقها أكثر فائدة منها، إلاَّ أنَّ محتواها الكبير من المواد الغروية يجعلها مفيدة للأشخاص المصابين بقرحة المعدة والأمعاء.



البابايا



شجرة مدارية تنمو في المناطق الاستوائية، وخصوصاً جزر الأنتيل حيث موطنها الأصلي.

تتميز شجرة البابايا بأوراقٍ كبيرة يصل عرض الواحدة منها إلى نصف متر تقريباً، وبثمارها ذات اللون الأصفر الذي يميل إلى الخضرة، والتي تشبه الإجاص، إلاّ أنَّ حجمها قد يصل إلى حجم ثمرة الشمّام. ومن هنا جاءت تسمية النوع الكبير من شجرة البابايا باسم «شجرة الشمّام».

تحتوي ثمرة البابايا على لب برتقالي اللون، وتصبح الثمرة طرية عندما تنضج، ولها طعم يُشبه طعم الشمام الأخضر، ويُفضّل دائماً تناول الثمرة قبل وجبات الطعام، وذلك لفائدتها الكبيرة في تسهيل عملية الهضم.

مكوّناته وخصائصه واستعمالاته:

تحتوي أوراق البابايا وثماره وعصارته على أنزيمات هاضمة قوية المفعول، توجد بشكل خاص في العصارة، وبشكلٍ أقل قليلاً في الأوراق والثمار. وهذا ما يُفسّر لنا اعتبار خلاصة البابايا المركّب الأكثر فاعلية من بين التوابل المستعملة لتطرية اللحوم. ويُعتبر أنزيم (البابايين) الهاضم للمواد البروتينية، أهم الأنزيمات الموجودة في البابايا، حيث يُطلق عليه أيضاً باسم (الببسين النباتي)، لأنَّ مفعوله شبيه بمفعول أنزيم الببسين الذي يفرزه جسم الإنسان ويقوم بفعل المحلل للمواد البروتينية.

ويحتوي البابايا على أنزيم آخر شبيه بأنزيم (البكتاز) الذي يفرزه الجسم ويُساعد على هضم المواد النشوية.

كما يحتوي البابايا على أنزيم شبيه بالرينين البشري الذي يفكك البروتينات اللبنية.

وقد اكتُشف أخيراً أنزيم آخر للبابايا أُطلق عليه اسم (الكيموبابايين) وقد استُخدم طبياً في معالجة بعض أنواع مرض الديسك، وأدّى إلى نتائج طيبة، ويتمّ العلاج بهذا الأنزيم من قبل طبيب مختصّ وخبير، حيث يتم حقن المريض بهذا الأنزيم في المنطقة المصابة مباشرة.

ومن فوائد البابايا تأثيره المباشر على المعدة بحيث يُساعد على الوقاية من القرحات، ويفيد الأشخاص الذين يُعانون من أمراض التهابية تُعالج بالستيروئيدات، أو الذين يتناولون جرعات كبيرة من الأسبرين، أو الأشخاص المصابين بالتهابات المفاصل.

ويُمكن الحصول على نقيع لذيذ ومنشّط للهضم، وذلك بإضافة ملعقتين صغيرتين من أوراق البابايا المجفّفة إلى كوب ماء ساخن (دون درجة الغليان)، حيث يُترك النقيع ليختمر جيداً، ويشرب منه ثلاثة أكواب يومياً.

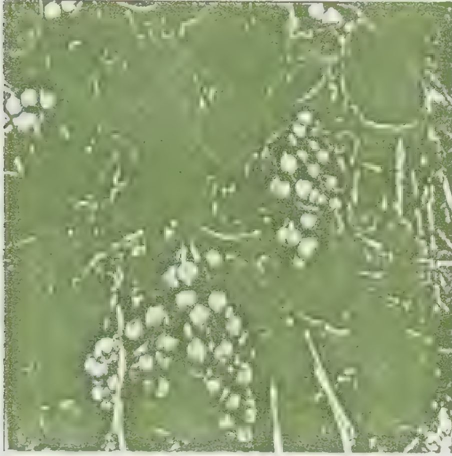
ويُمكن الاستفادة من البابايا بأكل لبّه أو شرب عصيره، وثمرة البابايا غنية جداً بڤيتامين (ج)، وتحتوي منه على ضعف ما تحتويه البرتقالة، وهي غنية بالألياف الغذائية وبالبوتاسيوم، وتفيد في تنشيط الهضم، وطرد الغازات، وتقي من أمراض المرارة.



البابايا ينشّط الرحم، لذا يُمنع استعماله من قبل النساء الحوامل.

❊ ❊ ❊

بـرباريس شائع



شجيرة عشبية تنبت برياً في الأدغال الشوكية والغابات الجبلية المرتفعة، حيث يتراوح ارتفاعها بين (١,٥٠ ـ ٢,٥٠) متراً. وتتم زراعتها وتكثيرها عن طريق فراخها التي تنبت في أصول الشجرة.

تتميّز شجيرة البرباريس بساق رمادية اللون، وأزهار صفراء متدلية نحو الأسفل مثل العناقيد، وأوراق بيضوية مسننة الأطراف.

ويُستعمل من البرباريس لحاء الجذر، ولحاء الساق، والثمار الناضجة.

مكوّناته الفعّالة:

قلوانيات مختلفة في الجذر واللحاء أهمّها مادة (البربرين)، أحماض عضوية، فيتامين (ج) في الثمار.

خصائصه:

مضاد للالتهاب، مكافح للإنتان، خافض للضغط، مدرّ للبول، مدرّ للصفراء، يقي من حصيات المرارة، ينشّط الجهاز المناعي.

استعمالاته

أكّدت الدراسات الحديثة التي أُجريت على مادة (البربرين) التي توجد بشكل خاص في جذور ولحاء شجيرة البرباريس، على فائدتها في تقوية الجهاز المناعي للجسم، وقدرتها على قتل الجراثيم المسؤولة عن إنتانات الجروح (المكوّرات العنقودية والعقدية) والإسهالات (السالمونيللا

والشيجيللا)، والزحار، والكوليرا، وإنتانات المجاري البولية، والإنتانات الفطرية (المبيضات البيض). وعملها في ذلك يماثل عمل كثيرٍ من المضادات الحيوية ذات المفعول القوي.

ويمكن للبرباريس أن يلعب دوراً هاماً في علاج ارتفاع الضغط الشرياني، حيث أنَّه يحتوي على مواد كيماوية تساعد على تخفيض الضغط عن طريق توسيعها للأوعية الدموية.

ويُستعمل نقيع البرباريس على شكل كمادات لمعالجة العيون المجهدة والحساسة، والتهابات الجفون والملتحمة.

ومغلي البرباريس يفيد في تنشيط الكبد وإدرار الصفراء ومعالجة رمل وحصيات المرارة.

ويحضَّر مغلي البرباريس بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور (أو الثمار الجافة) إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُشرب منه مقدار (١ ـ ٢) فنجان يومياً.

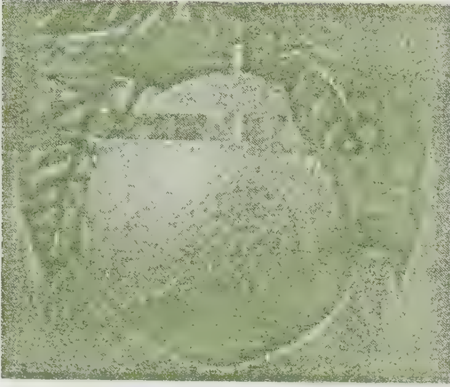
ويمكن الاستفادة من الثمار بعصرها وعمل عصير منعش منها كما يُصنع الليمون، حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً.

تحذير:

إنَّ تجاوز الجرعة المحددة واستعمال كميات زائدة من البرباريس قد يؤدّي إلى تبطئة نبضات القلب وانخفاض شديد في الضغط الشرياني، كما يمكن أن يحدث صعوبات في التنفس، والغثيان، والإقياء.
كما يُحذّر استعماله من قبل النساء الحوامل، لأنَّ مادة البربرين لها تأثير قوي منشّط للرحم، كما ينبغي على النساء المرضعات الإقلال منه وتناوله بحذر.



البرتقال



شجرة مثمرة عرفها الناس قديماً، واهتموا بثمرتها، وتكلّموا كثيراً عن خصائصها وفوائدها.

يُعتقد أنَّ بلاد الصين هي الموطن الأصلي لشجرة البرتقال، وأنَّ البرتغاليين هم أوَّل من نقله من موطنه حتى انتشر في أكثر بلاد العالم. ولذلك سُمّي في اللغة العربية باسم البرتقال نسبةً إلى «البرتغال».

وللبرتقال أنواع كثيرة تختلف عن بعضها قليلاً من حيث الشكل والطعم والاسم، وذلك تبعاً للمنطقة التي ينبت فيها، بينما تشترك جميع الأنواع بذات الخصائص والصفات.

ويُستعمل من شجرة البرتقال: الثمرة والأزهار والأوراق.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي البرتقال على عدد كبير من العناصر الغذائية الهامة، مثل: سكر الفواكه، وأملاح معدنية أهمها (الكالسيوم، النحاس، الحديد، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الفوسفور)، وكمية كبيرة من ڤيتامين (ج)، إضافةً إلى ڤيتامينات (أ) و(ب)، وحوامض التفاح، والليمون، والطرطير.

خصائصه:

منشّط للهضم، طارد للرياح، مهدّىء، مطهّر، مقوٍّ للأعصاب، طارد للبلغم، مضاد للتشنج والاكتئاب، مخفّض بسيط للضغط.

استعمالاته

تؤكل ثمرة البرتقال قبل الطعام لفتح الشهية، وبعد الطعام لتنشيط عملية الهضم ومعالجة الإمساك وطرح الفضلات.

وأكل ثلاث برتقالات يومياً يفيد الجهاز الهضمي، ويفيد الدماغ، وينشّط الدورة الدموية، ويُساعد على تثبيت الكلس في العظام، ممّا يقي من داء الحفر (الإسقربوط) وتنخّر الأسنان.

كما أنّه يُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع في حالاته البسيطة والمتوسطة، وذلك بفضل ارتفاع محتواه من ڤيتامين (ج)، حيث ثبت مؤخرّاً فائدة هذا الڤيتامين في حماية مستويات حمض النايتريك الذي يقوم بدور فعّال في ارتخاء الأوعية الدموية في الجسم. وأوراق البرتقال تفيد في تسكين الصداع، والسعال الصدري. وزهر البرتقال مضاد للتشنجات، ويُستعمل في حالة توتر الأعصاب، والأرق، والخفقان.

ويُصنع منقوع أو مغلي الزهر أو الأوراق بإضافة مقدار ملعقة صغيرة لكل كوب ماء، حيث يُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً.

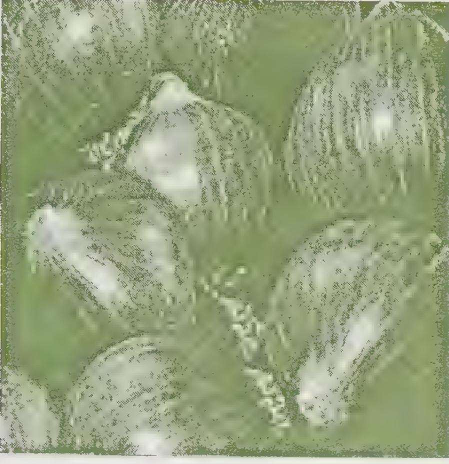
وعصير البرتقال يفيد كثيراً الأطفال الصغار ابتداءً من شهرهم الثالث، ويجب تخفيفه بالماء.

تنبيه

الإكثار من شرب عصير البرتقال يضرّ المصابين بقرحة المعدة والأمعاء، كما يضرّ بالأسنان.
لذا يُفضَّل أكل البرتقالة نفسها فهي أكثر فائدة من العصير، وأن يكون الأكل باعتدال.



البصل



بقل زراعي معروف من الفصيلة الزنبقية، وهو من أقدم الخضار المعروفة وأكثرها فائدة وانتشاراً في العالم.

وللبصل أنواع عديدة تشترك جميعها بذات الخصائص والمكونات، وتختلف قليلاً بقوّة المفعول. فمن أنواعه البصل الإسباني ذو الحجم الكبير، والبصل الياباني، وهو صغير الحجم وذو نكهة شديدة ومذاق لاذع.

وبصل الربيع الذي يُستعمل في السلطات، والبصل الأبيض الصغير الذي يستعمل في المخللات، والبصل المصري البحيري ذو الشكل المغزلي والقشرة الذهبية، والبصل الرومي ذو الطعم الحلو والعصارة الغزيرة.

وعادةً ما يكون البصل الأبيض أقلّ حدّةً ومذاقاً من البصل الأحمر، إلاّ أنَّه لا فرق بينهما من الناحية الطبية.

ويتمتع البصل برائحة كريهة وخّاذة تهيّج العيون وتسيّل الدموع نتيجةً لوجود مادة (سلفات الآليل) الكبريتية فيه.

ويمكن إزالة رائحة البصل من اليدين بغسلهما بالماء الدافىء مع الملح أو الخل أو عصير الليمون، وإزالتها من الفم بمضغ ورق النعناع أو الشمَّر أو البقدونس أو اليانسون، أو أخذ حبة واحدة من خلاصة الكلوروفيل المركّز كل ثمان ساعات، وهي تباع جاهزة في الصيدليات.

وللتخلّص من إسالة الدموع، يُفضّل تقشير البصل والماء يسيل عليه، لأنَّ

الماء يمنع مادة سلفات الآليل من الانتشار وإثارة الدموع.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، كربوهيدرات متعددة، ڤيتامينات (أ، ب، ب ب، ج)، أملاح معدنية، (كالسيوم، حديد، فوسفور، كبريت)، هرمون جنسي، بروتينات، خمائر (الأوكسيداز، والدياستاز)، مادة (الغلوكوكينين) المفيدة في خفض نسبة السكر في الدم.

خصائصه:

مضاد حيوي، مانع للعفونة، قاتل للجراثيم، مضاد للتشنج، مدرّ فعّال للبول والصفراء، خافض للسكر، خافض للضغط، ينشّط القلب والدورة الدموية، يزيد من سيولة الدم ويقي من التخثّر وحدوث الجلطات، ينشّط جنسياً، يقوّي الأعصاب، يقوّي المعدة، يليّن الباطنة، يطرد الديدان، يُعالج الاستسقاء، يُعالج تضخّم البروستات، يُخفّض نسبة الكولسترول الضار ويزيد نسبة الكولسترول المفيد في الجسم.

استعمالاته

يُعتبر البصل من أقدم الخضار المعروفة التي استعملتها البشرية في غذائها ودوائها، ومن أكثر الخضار التي اهتمّ بها الأطباء وذكروا فوائدها عبر التاريخ. وقد جاء العلم الحديث ليؤكدّ بتجاربه صحّة الكثير من هذه الفوائد ويضيف عليها فوائد أخرى أيضاً.

وقد أكّدت الأبحاث العلمية الحديثة على أنّ تناول نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يومياً لمدة شهرين على الأقل، يفيد كثيراً في خفض نسبة الكولسترول الضار وزيادة نسبة الكولسترول المفيد في الدم، والوقاية من التأثيرات الضارة للدهون، وزيادة سيولة الدم، ممّا يقلل من قابلية الدم للتخثر وتشكيل الجلطات.

كما أكّد العلماء في تجاربهم على قدرة البصل في قتل ومقاومة عدد كبير من الجراثيم، وخاصّةً جراثيم التيفوس، وأنَّ لخلاصته مفعولاً واضحاً في قتل الجراثيم التي تستوطن الفم والأمعاء، وأنَّ للأبخرة المتصاعدة منه القدرة على قتل البكتريا الضارّة، وخاصّةً في الجروح الملوثة، وأنَّ مضغ البصل (أو الثوم) لمدة (٣ ـ ٥) دقائق يُعدّ كافياً لتطهير الفم وقتل معظم الميكروبات الموجودة فيه، مثل ميكروب الدفتيريا وغيره.

ولخمائر البصل فائدة قوية في إدرار البول ومعالجة حالات الاستسقاء وتجمُّع السوائل في البطن، والتخفيف من الاختلاطات التي قد تنجم عنها بعض الأمراض القلبية وأمراض المفاصل.

وبما أنَّ البصل لا يحتوي على النشاء، فإنَّه يُعتبر علاجاً نباتياً ممتازاً لمرضى السكر، فقد أكّدت الأبحاث على أنَّ البصل يُساعد على خفض نسبة السكر في الدم، وذلك بفضل مادة (الغلوكوكينين) الموجودة فيه، وأنَّ مريض السكري إذا تناول يومياً بصلة نيّئة متوسطة الحجم لمدة شهر، فإنَّ نسبة السكر في دمه تبدأ بالانخفاض التدريجي.

والبصل مفيد جداً في معالجة تورم واحتقان المثانة والبروستات والتهاباتهما، فقد أثبتت التجارب أنَّ تفاعل مركبات البصل مع مادة النشادر الموجودة في البول، يؤدّي إلى ارتخاء أنسجة الغدة الليفية، ممَّا يُساعد على التخفيف من شدّة الاحتقان، حيث يظهر ذلك بوضوح في التقليل من عدد مرات التبوّل في الليل.

إلاَّ أنّه في حالة اشتداد الالتهاب، وعدم استطاعة المثانة على إفراغ كامل محتوياتها، فإنَّ العمل الجراحي يصبح ضرورياً حفاظاً على سلامة الكلى.

وفي حالة تضخم البروستات، فإنَّه يفيد شرب كأس من منقوع البصل في الخل صباح كل يوم على الريق، والاستمرار على ذلك حتى تتحسَّن الحالة. ويوجد في الصيدليات شراب وتحاميل جاهزة مركّبة في أساسها من خلاصة

البصل، وتستعمل للتخفيف من آلام البروستات.

ولمعالجة السعال والالتهابات الصدرية، فقد أكّدت الأبحاث الحديثة أنَّ إضافة عصير البصل إلى العسل الأسود يفيد كثيراً في زيادة مناعة الجسم ضد سموم أنواعٍ كثيرة من البكتيريا، ومعالجة الالتهابات في الرئة والقصبات.

ويفيد لذلك أيضاً أكل مقدار ملعقة واحدة كل ثلاث ساعات من مفروم البصل اليابس مع العسل الصافي، ووضع لزقة خارجية من شرائح البصل، حيث توضع الشرائح وهي ساخنة ضمن قماشة، وتُلف على الصدر والظهر، ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً، آخرها قبل النوم مباشرةً.

وللاستفادة من مفعول البصل كمضاد حيوي مطهّر للفم، وقاتل للميكروبات المستوطنة فيه، ومعالج لأمراضه المختلفة، فإنَّه يفيد أكل بصلة غضَّة متوسطة الحجم مع كل وجبة طعام، بحيث تُمضغ البصلة ببطء لمدة ثلاث أو أربع دقائق في كل مرّة.

وهذا يفيد أيضاً في خفض نسبة الكولسترول، والوقاية من التأثيرات الضارة للدهون. ويفيد في زيادة سيولة الدم والوقاية من حدوث الجلطات، ويُساعد على خفض نسبة السكر في الدم، وخفض ضغط الدم المرتفع.

ويُعالج لسع الحشرات والخدوش بعصارة البصل، حيث يُطلى بها المكان المصاب، كما يُفرك ويُضمَّد بشرائح البصل الرقيقة، وإذا كان هناك لسعة من حشرة، فإنَّه يجب نزع جهاز اللسع واستخراج السم أوّلاً، ثمَّ المعالجة بالبصل بعد ذلك.

ويمكن للبصل أن يُعالج مسامير الأرجل والثآليل بشكل فعّال، حيث يكمَّد المكان المصاب بشرائح البصل، وتبدَّل الكمادة مرتين يوميًا، ويستمر على ذلك لعدة أيام متوالية حتى تتلاشى الثآليل أو يُنزع المسمار بسهولة بعد ذلك.

والبصل غني بالمواد الكبريتية، وشرب كأسين من مغلي البصل يومياً يفيد

المصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم.

ويُصنع المغلي بتقطيع أربع بصلات متوسطة الحجم مع قشورهنّ في ليتر ماء، وغليه لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُصفَّى المغلى ويشُرب منه كوب واحد صباحاً على الريق، وكوب آخر مساءً قبل النوم.

ويُستعمل المغلي بعد أن يبرد فركاً وتمسيداً لتقوية فروة الرأس وإيقاف تساقط الشعر.

ويُستعمل فاتراً على شكل حقنة شرجية لطرد الديدان الشعرية (الحرقوص)، ويجب في هذه الحال أن يكون المريض مستلقياً على جنبه الأيسر، وأن يتم الحقن ببطء.

ويُستعمل مغلي البصل المحلَّى بالعسل لطرد الديدان المعوية، حيث يشرب منه المريض كوباً واحداً صباحاً على الريق لمدة ثلاثة أيام متوالية، مع مراعاة عدم إصابة المريض بالإمساك.

ولتليين المعدة ومكافحة الإمساك، فإنَّه يفيد شرب كوباً من الحليب مع البصل المفروم صباحاً على الريق قبل الطعام.

تنبيه:

١ ـ إنَّ الإفراط في أكل البصل النيِّء قد يؤدّي إلى تلبكات معوية وحدوث الغازات والآلام، خاصّةً لدى المصابين بحموضة المعدة أو عسر الهضم.

٢ ـ يجب حفظ البصل في مكان جاف حسن التهوية، بعيداً عن الرطوبة.

٣ ـ لا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشَّرة أو المفرومة لأنَّها تتأكسد في الهواء وتصبح سامة.



بصل العنصل

(بصل الفأر)



نبات عشبي، برّي، بصيلي، دوائي من الفصيلة الزنبقية. تنتشر زراعته في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويُنتج أبصالاً كبيرة، يصل قطر الواحدة منها إلى ٢٠ سم، وتزن حوالي ٢كغ. وهو بصل سام، وله نوعان رئيسيان: النوع الأحمر، وهو سام جداً ويُستخرج منه سم الفئران.

والنوع الأبيض، وهو أقلّ سميّةً، ويُستعمل في المجال الطبي بحذر وتحت إشراف الطبيب.

مكوّناته الفعّالة:

جلوكوسيدات متبلورة تعطي النبات مفعوله القوي، كربوهيدرات، أو كسالات الكالسيوم، زيوت طيارة.

خصائصه واستعمالاته:

العنصل الأحمر خطر جداً، ويُستخرج منه سم الفأر السقي (سكيليروزيد).

والعنصل الأبيض يُستخدم طبياً بحذر وتحت إشراف الطبيب، وهو يفيد في تقوية القلب وتنظيم ضرباته، وفي معالجة التهاب القصبات المزمن وإزالة البلغم.

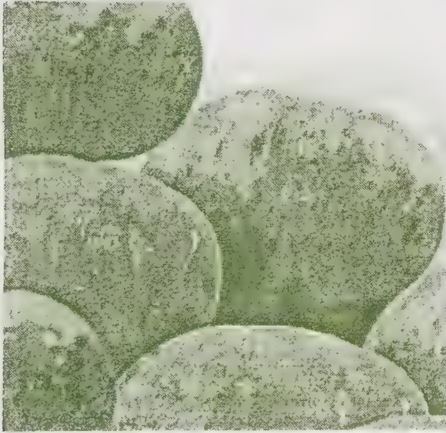
تحذير

العنصل الأحمر سام جداً ولا يُستعمل في المجال الطبي.
والعنصل الأبيض يُستعمل بحذر شديد وتحت إشراف الطبيب لسميّته.
وفي حال الشعور بالغثيان والحاجة إلى التقيؤ فيجب التوقف فوراً عن استعمال النبات.



البطاطا

(بطاطس)



نبات عشبي حولي، درني، معروف. له أنواع كثيرة تنتشر زراعتها في كثيرٍ من بلاد العالم.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي البطاطا على نسبة عالية من المواد الآزوتية المغذية والكربوهيدرات المولدة للحرارة، وتختلف نسبتها تبعاً لنوع النبات. وتحتوي أيضاً على مجموعة من الأملاح المعدنية أهمها: الكالسيوم، والمغنيزيوم، والنحاس، والحديد، والبوتاسيوم، والفوسفور، والصوديوم، والكبريت. وتحتوي على ڤيتامينات (ب) و(ج)، وعلى بعض الأحماض.

خصائصه:

مغذٍّ، هاضم، مدر للبول، لائم للجروح، مليّن.

١ ـ داخلياً:

إنَّ المداومة على أكل حبة واحدة متوسطة الحجم من البطاطا النيئة على الريق يومياً، يفيد كثيراً في علاج الأشخاص المصابين بالبواسير وداء الحفر.

وشرب ثلاثة أو أربعة فناجين من عصير البطاطا المحلّى يوميًا، يفيد كثيراً في معالجة قرحة المعدة والأمعاء، ويُعتبر من أفضل العلاجات الطبيعية لذلك الغرض، ويُفضَّل خلطه مع عصير الجزر.

ويوجد في الصيدليات أدوية طبيعية لعلاج القرحة تعتمد في تركيبها على خلاصة البطاطا، وتعتبر من أفضل الأدوية الطبيعية المستعملة لذلك الغرض.

وشرب عصير البطاطا يفيد كثيراً الأشخاص المصابين برمل المرارة أو الكلى، ويفيد المصابين بالالتهابات الحادة أو المزمنة في المعدة والأمعاء، والمصابين بقصور الكبد، أو الإسهال.

٢ ـ خارجياً:

تُبشر البطاطا النيئة ويُطلى بها الجلد، فتفيد في معالجة الحروق البسيطة، والشقوق، وتفيد في تقوية الأظافر.

ويُكمّد بها لتسكين آلام الأعصاب والتهاب المفاصل.



البطيخ

(حبحب ـ جبس ـ دلاّع)



نبات عشبي حولي قرعي متمدد معروف ومشهور في كافة البلاد. له أنواع كثيرة تشترك جميعها في ذات الخصائص والتركيب.

مكوّناته الفعّالة:

ماء (٩٠ ـ ٩٢٪)، سكريات (٦ ـ ٨٪)، نسبة عالية من الألياف، نسبة قليلة من الأملاح المعدنية ومن ڤيتامين (ج).

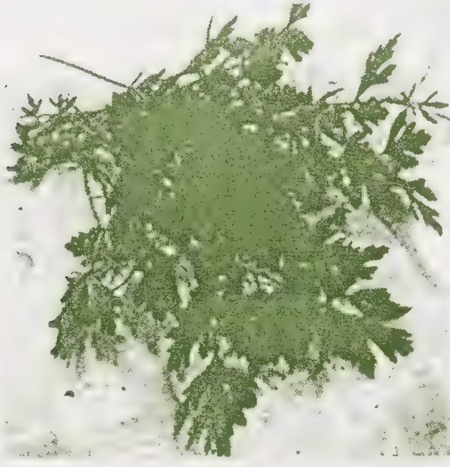
خصائصه واستعمالاته:

مرطّب، مليّن، مدرّ للبول. يفيد المصابين بالتيفوئيد والروماتيزم، والإكثار منه يُسبب عسر الهضم، ويُفضَّل أكله بين الوجبات وليس بعدها.

وبذور البطيخ غنية بالبروتين (٢٥ ـ ٣٥٪)، وغنية بالزيت (٢٠ ـ ٤٠٪)، وتحتوي على العديد من الأحماض العضوية والأحماض الدهنية غير المشبعة المفيدة والهامة لجسم الإنسان.



البقدونس



نبات عشبي حولي قصير الأجل، وهو معروف ومشهور، تنتشر زراعته في جميع بلاد العالم حيث يدخل في تركيب كثير من المأكولات والتوابل، وتستعمل نبتة البقدونس بكامل أجزائها في المجال الطبي: (الأوراق والبذور والجذور).

مكوّناته الفعّالة:

كمية كبيرة جداً من ڤيتامين (ج) تزيد على ضعف ما يحتويه الليمون أو البرتقال، نسبة جيدة من ڤيتامين (أ) وڤيتامين (ب)، أملاح معدنية: (كالسيوم، بوتاسيوم، حديد، كبريت، فوسفور، مغنزيوم، صوديوم)، زيت عطري يحتوي على مادة (الأبيول) التي يعود إليها كثيراً من مفعول النبات. حمض الإسكوربيك.

خصائصه:

مدر للبول، مدر للحيض، طارد للرياح، فاتح للشهية، هاضم، مُعرّق، مطهّر، طارد للسموم، ينشّط ويقوي الدورة الدموية.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُضاف مقدار خمسون غراماً من جذور أو بذور أو أوراق البقدونس الغضّة إلى ليتر ماء بدرجة الغليان، ويترك منقوعاً لمدة (١٥) دقيقة، حيث يصفّى ويُحلّى ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام.

أو تُعصر أوراق البقدونس الغضّة، ويُشرب من العصير ثلاثة فناجين يومياً. وذلك لمعالجة الحالات التالية:

- لإدرار البول، وتصريف الرمال البولية وتسكين الألم.
- لمعالجة الاستسقاء والتخفيف من متاعب الروماتيزم والنقرس.
- لمعالجة عسر الطمث أو انقطاعه، وتنظيم دوراته، وتسكين الآلام التشنجية المرافقة له. ويجب أن يبدأ استعمال مغلي أو عصير البقدونس قبل أسبوع من موعد بدء الحيض.
- لتنشيط الجهاز الهضمي ومعالجة عسر الهضم، وطرد الغازات.
- لتنشيط عمل الكبد والصفراء ومعالجة أمراضهما.
- لتنشيط الدورة الدموية وتنقية الدم.

٢ ـ خارجياً:

- تُعالج حساسية العين أو التهاباتها بعصير أوراق البقدونس، حيث يُقطَّر في العين المصابة نقطتان فقط، ويكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً.
- تستعمل أوراق البقدونس الغضَّة والمهروسة على شكل كمادات موضعية لمعالجة الكدمات، والرضّات، والتواء المفاصل، ولتسكين الألم المصاحب لذلك ومنع احتقان الدم في موضع الإصابة.

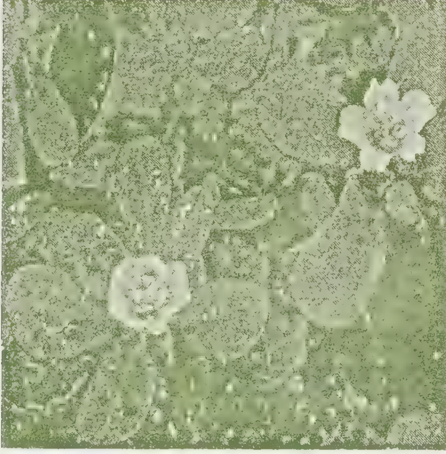
وتستعمل الكمادات أيضاً لتسكين آلام احتقان الثدي وتسكين آلام الأعصاب.

- يُستعمل مغلي بذور البقدونس بنسبة مائة غرام من البذور لكل ليتر ماء، وذلك على شكل غسول مهبلي لمعالجة السيلانات، حيث يُصفّى المغلي جيداً، ويُستعمل دشّاً مهبلياً فاتراً.



البقلة

(الرجلة)



نبتة عشبية حولية معروفة، تستعمل في الطبخ والسلطات.

تُدعى بالرجلة لأنَّها تنبت في الطرق من نفسها فتدوسها الأرجل، كما تُدعى بالحمقاء لأنَّها تنبت بنفسها في مسيل السيل فيقتلعها.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار، أملاح معدنية، مواد هلامية، ڤيتامين (ب) و(ج).

خصائصها:

قابضة، مليّنة، مضادة للالتهاب، مدرة للبول، طاردة للديدان.

استعمالاتها

تفيد أوراق البقلة في إدرار البول، وتستعمل في حالة عسر البول، والبول المدمم.

وبذور البقلة مفيدة لغشاء الأمعاء المخاطي، وتستعمل في حالة الإسهال المخاطي، والدوسنتاريا، والزحير الذي يجعل الشخص يشعر بالحاجة الشديدة إلى التغوّط من غير أن يقدر على ذلك.

ويُستعمل مغلي البقلة بمعدّل (٢٥) غراماً من الأوراق الغضَّة، أو (٢٠) غراماً من البذور لكل ليتر ماء، حيث يُسخَّن إلى ما قبل البدء بالغليان، فيُرفع

عن النار، ويُترك لمدة عشر دقائق حتى يختمر جيداً، ثمَّ يُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً.



البلُّوط
(السنديان)



شجرة كبيرة الحجم، دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى (٤٠م)، تنمو في الغابات والأحراج، لها أنواع كثيرة تشترك جميعها في ذات الخصائص، ويُستعمل من شجرة البلوط اللحاء، ثمَّ الثمار والأوراق.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من المواد القابضة (تانين)، راتنج، بكتين.

خصائصه:

قابض قوي، مضاد للالتهاب والعفونة، مطهّر.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يحتوي البلوط على نسبة عالية من المواد القابضة والمطهّرة والمفيدة في مقاومة العفونة والالتهابات. وتتركز هذه المواد بشكل أساسي في لحاء الشجرة (القشور)، ثمَّ في الثمار والأوراق. وهي تفيد في معالجة الحالات

النازفة: كنزف البواسير، والنزف المعدي والمعوي، والطمث الغزير، والإسهال المزمن، والبول المدمم، والزحار.

ويُستعمل لذلك مغلي لحاء البلوط، أو مغلي الثمار الجافة والأوراق المسحوقة بنسبة ملعقة متوسطة لكل فنجان ماء، حيث يُغلى على النار لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُترك حتى يختمر، ثمَّ يُصفّى ويُحلّى ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً.

ومغلي البلوط يفيد في معالجة سلس البول والتبول الليلي في الفراش، حيث يُشرب مقدار نصف فنجان من مغلي البلوط المحلّى قبل النوم.

ولمعالجة تبوّل الأطفال ليلاً في فراشهم، فإنَّه يفيد إعطاء الطفل مقدار ملعقة صغيرة من المسحوق الناعم جداً لقشور البلوط المجفّفة، حيث يتم جبلها بالعسل، وتُعطى للطفل قبل النوم بساعة، ويُمنع الطفل بعدها من شرب الماء، كما يُعطى الطفل ملعقة أُخرى في النهار.

٢ ـ خارجياً:

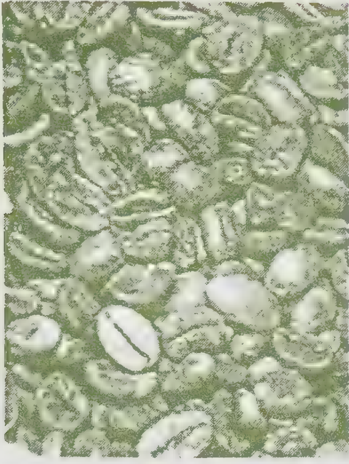
يُستعمل مغلي البلوط على شكل غرغرة في الفم عدة مرات يومياً، وذلك لمعالجة قروح الفم واللثة، والنزف الحاصل فيهما، ولتطهير الفم ومعالجة اضطرابات الحلق.

ويُستعمل مغلي لحاء البلوط أيضاً على شكل غسول وكمادات لمعالجة الجروح، والقروح، والبواسير، والالتهابات الجلدية.

ويُستعمل غسولاً وحقناً مهبلية مرتين يومياً لمعالجة التهاب الرحم عقب الولادة، ومعالجة السيلان المهبلي الأبيض.



البُنّ



شجرة قديمة دائمة الخضرة، تتميّز بأوراق شمعية غامقة الاخضرار، وبأزهار بيضاء تتجمّع على شكل عناقيد، حيث تكون هذه الثمار خضراء قبل نضجها ثمَّ تتحوَّل إلى اللون الأحمر المائل إلى البني عند تمام النضج، وتحتوي كل ثمرة من هذه الثمار على بذرتين متقابلتين محاطتين بطبقة قشرية هشّة.

وشجرة البن تُثمر عدة مرات في العام الواحد، وهي على أنواع كثيرة، أشهرها: النوع العربي الذي لا يزيد ارتفاعه عن خمسة أمتار، بينما يزيد ارتفاع بعض الأنواع الأُخرى عن عشرين متراً، إلاَّ أنَّه عادةً لا يُسمح لشجرة البن أن تصل إلى هذا الارتفاع، حيث يتمّ تقليمها ليسهل قطفها.

ويقع الموطن الأصلي لشجرة البن ما بين هضاب الحبشة وجبال اليمن، حيث انتقلت زراعة البن بينهما منذ القدم، وأفضل نموٍّ لها ما كان على جانبي خط الاستواء.

وأكثر البلاد المنتجة للبن حالياً هي: البرازيل، وكولومبيا، والحبشة، وكينيا، واليمن. وأفضل أنواعه البن البرّي، ومنه البن العدني المشهور، وكذلك البن البرازيلي، وطعمه أخف من البن البرّي. أمَّا النوع الذي تنتشر زراعته في جاوة وسومطرة ومدغشقر فهو يتميّز بنكهته القوية.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي حبة البن الناضجة قبل تحميصها على نسبة عالية من مادة الكافيين

تتراوح بين (١ ـ ٢,٥٠٪) تبعاً لنوع البن، وتحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية تصل إلى (٥٠٪).

وتحتوي على بروتينات بنسبة (١٢٪)، ودهون (٧٪)، وماء (١٠٪)، ومعادن مختلفة بنسبة (٤٪) أهمّها: البوتاسيوم والفوسفور.

وتحتوي على نسبة قليلة من المواد الدابغة، والمواد الطيارة، والسكر.

وتتغيّر هذه النسب عند تحميص البن، كما تتغير تبعاً لدرجة التحميص أيضاً، وتختلف تبعاً لنوع البن ومصدره.

وتحميص البن يُفقده الماء والسكر، ويزيد من حجمه، ويُذهب مرارته.

خصائصه:

منبّه، منشّط، مدرّ للبول.

استعمالاته

إنَّ شرب كمية قليلة من القهوة لا تزيد عن فنجانين يومياً، يفيد في تحسين المزاج، وتنبيه الجسم وتنشيطه، ومساعدته على مقاومة الخمول والكسل، وخاصّةً في حالة الدراسة والسفر.

أمّا التحذيرات من شرب القهوة فإنَّها تكون في حالة الإفراط، وهي حالة تتباين درجتها كثيراً بين الناس تبعاً لدرجة حساسيتهم وتأثرهم بمادة الكافيين الموجودة في القهوة، علماً أنَّ هذه المادة موجودة في الشاي أيضاً ولكن بدرجة أقل، وموجودة في كثير من المشروبات الأخرى، حيث تتباين درجة تركيز الكافيين في المادة الواحدة بشكلٍ كبير، وذلك تبعاً لنوعية المادة وطريقة تحضيرها.

ومن أهم خواص مادة الكافيين أنَّها تنبّه القلب والدماغ، وتزيد النشاط الذهني، وتوسّع القصبات في الرئتين، وتزيد من إفرازات العصارة المعدية

وتقلصات الأمعاء، كما أنَّها تؤثّر على الكلية وتدرّ البول، وتزيد من ارتفاع ضغط الدم عند بعض الناس.

لذا ينبغي على الأشخاص المصابين بقرحة المعدة، وارتفاع الضغط، والسكّر، والأرق، وأمراض القلب، أن يمتنعوا عن شرب القهوة.

ومن علامات الإفراط في شرب القهوة آلام في الرأس والأطراف، وارتجاف النهايات، والدوار، والغثيان، والنوم المقلق.

وقد لا تظهر هذه الأعراض عند بعض الناس، بينما تظهر سريعاً عند بعضهم الآخر، وذلك تبعاً لدرجة تأثرهم.

أمّا المدمن على شرب القهوة، فإنَّ هذه الأعراض سُرعان ما تظهر عليه عند توقفه عن شرب القهوة بشكل مفاجىء.

ويبقى الاعتدال هو الحدّ المقبول والمعقول لتحقيق الفائدة المرجوّة من شرب القهوة (أو المنبهات عموماً)، وتجنُّب الأضرار التي قد تكون خطيرة أحياناً.



البندق



شجرة مثمرة قديمة جداً، تنبت في الغابات والبساتين والحدائق، وعلى ضفاف الجداول. يتراوح ارتفاعها بين (٣ ـ ٥) أمتار، ولها أنواع كثيرة، حيث يُستعمل منها الثمار، والأوراق، والبذور، وقشرة الفروع الفتية للشجرة.

وثمرة البندق ذات قيمة غذائية عالية وسعرات حرارية مرتفعة، لذا يُنصح الأشخاص البدينين بعدم تناولها.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من ڤيتامين (أ) و(ب)، ومن البروتينات، والأحماض الأمينية، والأملاح المعدنية، والمواد الدهنية والآزوتية، والعفص.

خصائصه واستعمالاته:

البندق ذو قيمة غذائية عالية، وزيت البندق الذي يشكّل نصف وزن الثمرة تقريباً، من أفضل الأدوية الطاردة للدودة الوحيدة من الجسم، ويلزم لذلك شرب ملعقة صغيرة من زيت البندق صباحاً على الريق لمدة خمسة عشر يوماً.

كما يفيد زيت البندق في تنشيط الجسم وتقوية الدماغ، وذلك لما يحتويه من الفوسفور والكلس.

ومغلي ورق البندق يفيد في إدرار البول وتنقية الدم، ويُساعد على علاج التهابات الوريد والدوالي.

ومغلي القشور الفتية لأفرع الشجرة يفيد في معالجة الحمّى.

ويُصنع مغلي القشور بنسبة (٢٥غ) لكل ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق ثمَّ يُصفّى ويُشرب منه كوبين يومياً.

بينما يُصنع مغلي الأوراق بنسبة (٢٥غ) لكل ليتر ماء مغلي، حيث يُستحلب، ثمَّ يُصفّى ويُشرب منه كوبين يومياً.

وزيت البندق ينشّط الجسم ويقوّي الدماغ ويفيد المصابين بالتهاب أو رمال المسالك البولية، ويفيد لذلك تناول ملعقة صغيرة من زيت البندق على الريق يومياً.



البندورة

(الطماطم)



البندورة من الخضار العشبية الحولية المعروفة والمنتشرة في أغلب بلاد العالم، موطنها الأصلي في أمريكا الجنوبية، ومنها انتقلت إلى أوروبا وباقي بلاد العالم.

مكوّناتها الفعّالة:

نسبة عالية من الماء تزيد على ٩٠٪.

نسبة جيدة من الأملاح المعدنية أهمّها: الفوسفور، والبوتاسيوم، والمغنزيوم.

والبندورة غنية بڤيتامين (أ) وڤيتامين (ج)، ومادة (الليكوبين) ـ إحدى أنواع ڤيتامين (أ) ـ ممّا يعطيها خاصيّة مضادة للأكسدة.

وتحتوي البندورة أيضاً على نسبة جيدة من الألياف الغذائية، والهيوليات، والغلوسيدات، وبعض الأحماض العضوية.

خصائصها واستعمالاتها

البندورة وإن كانت ضعيفة في محتواها من العناصر الغذائية المغذّية، إلاّ أنّها من الخضار الهامة والمفيدة جداً، فهي ذات تفاعل قلوي، وتحتوي على نسبة عالية من مادة (الليكوبين) التي يُعتقد أنّ لها مفعولاً مضاداً للأكسدة يُساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب.

والبندورة مفيدة للأشخاص المصابين بمرض السكر، والتهاب الكلى، وارتفاع الضغط، والإمساك.

وهي على عكس ما كان يُعتقد عنها سابقاً فإنَّها تفيد المصابين بالحصاة البولية والروماتيزم.

وعصير البندورة شراب سائغ ولذيذ وغني بالڤيتامينات والأملاح المعدنية، ويفيد في إدرار البول، وتعديل حموضة المعدة، ويساعد على إذابة الحصيات البولية والمرارية، ويفيد المصابين بتصلب الشرايين، والروماتيزم، والتهابات المفاصل، والنقرس.

وبما أنَّ عصير البندورة سريع التأكسد، فإنَّه يُنصح بإضافة عصير الليمون أو عصير البرتقال إليه من أجل المحافظة على نسبة الڤيتامينات والعناصر المفيدة الموجودة فيه.

وبإضافة مقدار ملعقة من الغليسرين مع قليل من الملح إلى فنجان من عصير البندورة، ينتج لدينا مزيج مفيد جداً للبشرة، يشدُّ المسام، ويمسح التغضنات، ويحول دون ظهور التجاعيد، ويجعل البشرة ناعمة، وينوب عن كثيرٍ من غسولات التجميل الصناعية التي لا تخلو من أضرار.

تنبيه:

البندورة الفجّة غير الناضجة تحتوي على الصولانين، وهي ضارّة وتسبب نفخة المعدة والاضطرابات الهضمية والإسهال.



البنفسج



للبنفسج أنواع كثيرة، جميعها جميلة مُزهرة، وأكثرها عديمة الرائحة، وأشهرها البنفسج العطر الذي غالباً ما يُنسب البنفسج إليه.

والبنفسج العطر نبات منتشر وشائع، تجده في الحقول والمروج والغابات، حيث ينمو بريّاً ويُزرع بستانياً مفضلاً التربة الكلسية والمناطق الرطبة الظليلة. وهو ذو رائحة جميلة جداً وفوّاحة.

والبنفسج العطر نبات عشبي صغير معدوم الساق، حيث تخرج أوراقه الخضراء من جذوره الترابية مباشرة، وهي أوراق قلبية الشكل، مسننة الأطراف، تطلع من بينها أزهار تحملها معاليق ترتفع لغاية (١٥سم). ولهذه الأزهار خمس كأسيات منفرجة وخمس تويجات، اثنتان منهما منتصبتان نحو الأعلى، واثنتان جانبيتان تنبسطان أفقياً، والخامسة تتدلى نحو الأسفل.

ويُستعمل من البنفسج العطر النبة بكامل أجزائها.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، جلوكوزيدات، صابونينات وفلافونينات (تسببان القيء والغثيان)، مواد مسكّنة (ساليسيلات الميتيل)، مواد دابغة، مواد غروية، مواد هلامية.

خصائصه:

مقشّع للبلغم، مدر للبول، معرّق، مسكّن، مليّن، مضاد للسعال، مضاد للالتهابات والأورام.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

تستعمل أوراق وأزهار البنفسج لمعالجة الاضطرابات التنفسية، كالتهاب القصبات، والسعال، والنزلات الأنفية والبلعومية المزمنة حيث أنّها تسهّل التقشّع وتزيل البلغم وتسكّن الصداع والألم، وتزيد التعرُّق، وتخفّض الحرارة، وتفيد في معالجة الإنفلونزا والحمّى وتهدئة الأعصاب، ومقاومة الأرق.

ويفيد لمعالجة ذلك شرب ثلاثة فناجين يومياً من مستحلب أزهار وأوراق البنفسج بعيداً عن أوقات الطعام.

ويُصنع المستحلب بنسبة ملعقتين كبيرتين من مفروم الأوراق والأزهار لكل ليتر ماء بدرجة الغليان.

ويُستعمل مغلي جذور البنفسج بنسبة(١٥ ـ ٢٠) غرام لكل ليتر ماء، حيث تُغلى الجذور المقطّعة وتستحلب وتستعمل لجلب القيء وتفريغ المعدة وطرح السموم عندما تدعو الحاجة لذلك.

٢ ـ خارجياً:

يُستحلب مغلي أزهار وأوراق البنفسج لمدة عشر ساعات، ثمَّ يصفّى ويُستعمل مسحاً ودلكاً وعلى شكل لبخة وكمادات لمعالجة الالتهابات الجلدية ولتسكين آلام الأورام.

ويُستعمل المستحلب مضمضمةً ثلاث أو أربع مرات يومياً لمعالجة

التهابات اللثة والقلاع وتقرحات الفم. ويجب أن تستمر المضمضة لمدة لا تقل عن خمس دقائق في كل مرة.

ويُستعمل غسولاً لمعالجة الجفون الملتهبة، والعين المصابة بالرمد.

> **تنبيه:**
>
> **نظراً لاحتواء البنفسج على الصابونين وخاصَّةً في جذوره، فإنَّ الكميات الكبيرة منه تسبب الغثيان والإقياء والإسهال.**



البوصير

(آذان الدب)



البوصير نبات منتصب، صلب، ناعم جداً، يتراوح ارتفاعه بين (٨٠ ـ ٢٠٠) سم، وهو نبات محوّل (يعيش سنتين)، ولا يُزهر إلاَّ في السنة الثانية من عمره. ففي السنة الأولى تنفرش أوراق البوصير المخملية الجميلة بكثافة على وجه الأرض، وفي السنة الثانية يرتفع شمراخ الزهر مستقيماً نحو الأعلى حيث تتفتح الأزهار عليه بالتعاقب من الأسفل حتى الأعلى مغطيةً معظم أجزائه بما يُشبه السنبلة الزهرية الكبيرة والكثّة، وهي ذات لون أصفر باهت ورائحة جميلة.

ويُستعمل من البوصير أزهاره وأوراقه، ويجب تجفيف الأزهار في الشمس

لبضع ساعات فور قطفها، ثمَّ يُتابع تجفيفها في الظل، حيث يتم حفظها في وعاء بعيداً عن الرطوبة والنور.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري، مواد غروية، مواد صابغة، عفص، صابونين.

خصائصه:

قابض، مقشّع وطارد للبلغم، مضاد للالتهابات والاضطرابات التنفسية، مقاوم للأورام.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مستحلب أزهار وأوراق البوصير بنسبة (٢٠ ـ ٣٠) غرام لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً بعيداً عن أوقات الطعام، ويجب تصفية المستلحب جيداً من شعيرات الأزهار كي لا تُهيّج الحلق. ويفيد مستحلب البوصير في معالجة الاضطرابات التنفسية بشكلٍ خاص، مثل:

التهاب الشعب، التهاب الحلق والحنجرة، الربو، السعال الجاف الحادّ والمزمن، السعال الديكي.

كما يفيد المستحلب في معالجة الإسهال لاحتوائه على مواد عفصية قابضة.

ويستعمل مستحلب البوصير بالحليب لمعالجة مرض السل، حيث يتوجب على المريض شرب (٢ ـ ٣) ليتر منه يومياً.

ويُصنع هذا المستحلب بنسبة خمسون غراماً من الأزهار والأوراق لكل

ليتر من الحليب، حيث يُسخّن على نارٍ هادئة حتى البدء بالغليان، فتطفأ عنه النار، ويُترك لمدة عشر دقائق حتى يستحلب، ثمَّ يُصفّى جيداً من شعيرات الأزهار، ويُحلّى بالعسل، ويُستعمل.

وقد ثبت مخبرياً قدرة البوصير على كبح نموّ الجراثيم المسببة لمرض السل، ممّا يؤكّد صحة استعمال البوصير قديماً في معالجة التهاب الغدد اللمفاوية المزمن والذي ينتج عن تطوّر مرض السل.

ويحتوي البوصير على مادة خاصّة مؤلفّة من مزيج صمغي ينتفخ ويصبح لزجاً عندما يبلل بالماء، حيث يقوم بفعل ملطّف للحلق الملتهب، وبفعلٍ مقشّع وطارد للبلغم.

٢ ـ خارجياً:

يحتوي البوصير على مواد عفصية قابضة ومطهّرة، ويُستعمل مغليه بنسبة ستون غراماً من الأوراق والأزهار لكل ليتر ماء، وذلك على شكل كمادات وحمامات مقعدية مفيدة في معالجة وتسكين آلام البواسير، وعلى شكل غسول وكمادات موضعية مفيدة في معالجة القروح، والحروق البسيطة، والأكزما الجافة، والجفون الملتهبة. وذلك بمعدّل ثلاث مرات يومياً.



بيلسان

(خمان ـ خابور ـ دمدمون)



شجيرة عشبية ذات رائحة عطرية قوية، يتراوح ارتفاعها بين (٢ ـ ٥) أمتار، لها ساق رمادية خشنة مكسوّة بالثآليل، ولها فروع ليّنة سهلة الانكسار بداخلها لبّ أبيض.

أوراق الشجرة طولانية مسنّنة الأطراف، وأزهارها صغيرة بيضاء تتجمع على شكل خيمة كبيرة، وهي ذات رائحة عطرية قوية، وتنعقد من الأزهار ثماراً عنبيّة بنفسجية أو سوداء اللون، يحتوي كلاً منها على ثلاثة بذور.

ويُستعمل من شجرة البيلسان الأزهار، والثمار العنبية، وأحياناً اللحاء.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري، مواد قلوية، مواد قابضة، مواد فلافونية، أحماض عضوية، هلام نباتي، ڤيتامين (ج).

خصائصه:

أزهار البيلسان مقشّعة وطاردة للبلغم، وتساعد على التعرّق، وتدرّ البول، وتنشّط الدورة الدموية، وتقوم بعمل مضاد للالتهابات الموضعية. والثمار العنبية معرّقة وملينّة. واللحاء مسهّل شديد المفعول.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مستحلب أزهار البيلسان في معالجة التهاب الشعب الهوائية، والنزلات الرئوية، والحميات، والوقاية من حمّى الكلأ (حمّى القش)، حيث يجب البدء بشرب المستحلب منذ بداية العام قبل أن ترتفع كمية غبار الطلع.

ويُستعمل مغلي الثمار العنبية المجففة لتليين الباطنة ومعالجة الإمساك، حيث يُغلى خمسون غراماً من الثمار في ليتر ماء لمدة (١٥) دقيقة، ثمَّ يُصفى بعد أن يختمر، ويُحلّى، ويُشرب منه مقدار يتراوح بين فنجان واحد وثلاثة فناجين صباحاً على الريق على حسب الحاجة.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب الأزهار البارد والمصفًّى بشكلٍ جيد على شكل غسولٍ وكمادات لمعالجة العينين المتعبتين، أو المصابتين برمد، أو التهاب، أو شحاد، أو تقرّح في الملتحمة أو في الجفون. ولمعالجة الأكزيما، والقوباء، والالتهابات الجلدية.

ويُستعمل مضمضة وغرغرة لمعالجة تقرّح الفم، والتهاب الحلق، والتهاب اللوزتين.

ويُستعمل حماماً موضعياً لمعالجة الروماتيزم والنقرس.

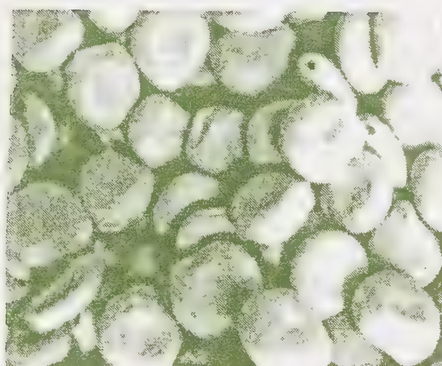
ملاحظة:

إنَّ إضافة أوراق الأخيليا أم الألف ورقة، أو أوراق النعناع إلى مستحلب أزهار البيلسان، يجعل منه أقوى مفعولاً وأكثر فائدة.



حرف التاء

التُّرْمُس



نبات بقلي مشهور ومعروف، ينمو بريّاً ويُزرع بستانياً للاستفادة من بذوره التي يُضرب بها المثل في الرخص، مع أنها ذات قيمة غذائية عالية.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من البروتين تصل إلى ٣٠٪، أملاح معدنية، ألياف سيللولوزية، مادة الليسيتين.

خصائصه واستعمالاته

الترمس يقوّي الأعصاب والقلب لاحتوائه على مادة الليسيتين، ويطهّر الأمعاء ويكافح الإمساك لاحتوائه على الألياف السيللوزية، ويدرّ البول، ويطرد الديدان المعوية.

ويفيد لذلك أكل ثلاث حبات مسحوقة مرتين يومياً.

وحيث أنَّ الترمس شديد المرارة، فإنَّه يُفضّل جبل الحبات بالعسل، ويُفضّل عسل حبة البركة لثبوت فائدتها وفائدة العسل في تقوية الجهاز المناعي.

كما يُمكن وضع الحبات المسحوقة ضمن برشامات، حيث تؤخذ مع قليل من الماء.

وقد استُخرج من الترمس حديثاً زيت مرهمي مفيد جداً في معالجة الأكزما الجافة، والحزازة، والبثور، وحب الشباب. ويفيد لذلك أيضاً استعمال مغلي الترمس على شكل غسول وكمادات موضعية.

ويُصنع المغلي بإضافة مقدار مائة غرام من حبوب الترمس إلى ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق، ويُستحلب لمدة نصف ساعة، ثم يُستعمل.



الترنجان

(ملِّيسا ـ حشيشة النحل ـ بلسم)



نبات عشبي معمَّر، ينمو في المناطق المعتدلة من أوروبا وحوض البحر الأبيض المتوسط، حيث يُفضّل الأماكن الرطبة الظليلة، وينبت حول السياجات، وفي محيط البيوت، وأسفل الجدران.

ساقه منتصبة خضراء ترتفع بين (٤٠ ـ ٨٠) سم، وأوراقه بيضوية قلبية خضراء مسننة الأطراف. وأزهاره صغيرة بيضاء تشوبها حمرة زهرية أو أرجوانية اللون.

ويُسمّى الترنجان (عسل النحل) لأنَّ النحل يرغبه بكثرة وكلمة (ملِّيسا)تعني في اليونانية نحلة العسل.

ويُستعمل من الترنجان أوراقه وأزهاره المجففة.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري يحتوي على مادتي السترونيلال والسيترال، حامض السوسينيل، عفص، راتنج، عنصر مر.

خصائصه:

منشّط لجهاز الهضم، منشط لإفرازات الصفراء، مضادّ للاكتئاب، مضادّ للتشنجات والاضطرابات العصبية، مسكّن للآلام العصبية والروماتيزمية، هاضم، دافع للرياح، منشّط.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

إنَّ شرب ثلاثة فناجين يومياً بعد الطعام من مستحلب أوراق الترنجان الغضّة أو المجففة، يفيد في تسكين آلام القرحة والتشنجات المعوية، وينشّط الجهاز الهضمي، ويُعالج كثيراً من اضطراباته، مثل: عسر الهضم، حموضة المعدة، الغازات، النفخة.

كما أنَّه ينشّط القلب والدماغ، ويُهدّىء الأعصاب، ويفيد في معالجة بعض الحالات العصبية والتشنجية مثل: الأرق، والقلق، وسرعة الغضب والانفعال، وحالات الاكتئاب والإنهاك العصبي، والتشنج العصبي المرافق لاضطرابات الحيض، وخفقان القلب العصبي.

٢ ـ خارجياً:

تستعمل أوراق الترنجان الغضّة، أو الأوراق المجففة بعد ترطيبها قليلاً بماء الورد، وذلك على شكل كمادات موضعية لتسكين آلام الروماتيزم، والنقرس، والرضوض، والكدمات، ولدغ الحشرات.



التفاح



شجرة قديمة مشهورة ومعروفة في كافة البلاد، تنتشر زراعتها في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وفي المناطق المعتدلة عموماً، إلاً أنَّها تُزرع في مختلف المناطق والظروف، حتى في البلاد الأسكندنافية ذات البرودة الشديدة.

وللتفاح أنواع كثيرة جداً تتمايز فيما بينها من حيث اللون والطعم والشكل والحجم.

مكوّناته الفعّالة:

حمض التفاح، مواد سكّرية سهلة وبسيطة، أملاح معدنية أهمَّها: (البوتاسيوم، الحديد، الماغنسيوم، الفوسفور)، تانين، ألياف سيللولوزية (في القشرة)، بكتين (ألياف غذائية ذوّابة)، ڤيتامين (أ، ب، ج).

خصائصه:

إنَّ احتواء التفاح على نسبة عالية من مادة البكتين ـ وهي عبارة عن ألياف غذائية ذوّابة ـ تعطيه خصائص طبية هامة جداً، فقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أنَّ مادة البكتين بتفاعلها مع سائر المواد الأُخرى التي يحتويها التفاح تقوم بدور فعّال في خفض نسبة الكولسترول، وتعديل دهون الدم، والمساعدة على ضبط وتثبيت نسبة السكر في الدم.

والتفاح يقاوم الإسهال، حيث يُمكن لجزئيات مادة البكتين أن تنتفخ وتمتص الماء، وأن تقاوم بعض أنواع البكتريا المسببة للإسهال.

وفي الصيدليات عدد كبير من أدوية الإسهال التي تعتمد في تركيبها على مادة البكتين، كالبكتات والكابتين.

وقد أكّدت الدراسات العلمية أيضاً على فائدة التفاح في تطهير الأمعاء، والمساعدة على طرح الفضلات، ومقاومة التعفنات، والوقاية من سرطان القولون.

والتفاح منعش لغناه بعصير قليل الحموضة، وهاضم لأنَّه ينبّه الغدد الهضمية ويحمي غشاء المعدة المخاطي، لذ يُنصح الأشاص المصابين بعسر الهضم أن يأكلوا قبل الطعام تفاحة واحدة متوسطة الحجم.

والتفاح ينشّط عمل الكبد، ويُهدّىء السعال، ويطرح حمض البول، ويحفظ الأسنان من النخر، ويخفّف من آلام الحمّى.

والتفاح غني بمادة (الجوارستن) المضادة للأكسدة، وهو يقوّي العين، ويقوّي الأعصاب، ويصون الأوعية الدموية، ويحافظ على الرئة من الدخان والتلوث، ويأخر من آثار الشيخوخة على الجسم.

وقشر التفاح غني بالألياف السيللوزية التي تقي من حدوث الإمساك.

وعلى غير ما هو شائع فإنَّ التفاح منخفض السعرات الحرارية، حيث لا يزيد ما تحتويه تفاحة واحدة متوسطة الحجم على (٦٠) سعراً حرارياً، وقد تنخفض هذه النسبة تبعاً لنوع التفاح، ممَّا يفيد الأشخاص الراغبين بإجراء حمية غذائية أو تخفيف وزن.

استعمالاته

إنَّ الاستمرار على أكل ثلاث تفاحات يومياً بقرشهنّ، يُساعد كثيراً على خفض نسبة الكولسترول ونسبة الدهون في الدم، وعلى ضبط وتثبيت نسبة السكر في الدم، وعلى مقاومة ارتفاع الضغط الشرياني، وتسهيل حركة الأمعاء، ومقاومة الإمساك، وحماية القلب والرئة، وتنشيط الدماغ، وتقوية الأعصاب والعضلات.

ولمعالجة الإسهال لدى الأطفال، ومعالجة الزحار، والتيفوئيد، والتهاب المعدة، فإنه يفيد أكل التفاح الناضج المقشور، حيث يُبشر بشراً ناعماً، ويقتصر الطعام عليه حتى الشفاء، بإذن الله. أمَّا الطفل فإنَّه يُعطى ملعقة كبيرة كل ساعة، أو يُطبخ التفاح المبشور بالماء والسكر، ويقتصر طعام الطفل عليه حتى يتم الشفاء بإذن الله.

ومغلي قشر التفاح يفيد في إدرار البول، وطرح الحامض البولي، ومعالجة الروماتيزم، والنقرس، والوقاية من تشكل الحصيات. حيث تقطَّع القشور إلى قطع صغيرة، ثمَّ تُغلى في الماء على نارٍ هادئة لمدة دقيقتين، ويُشرب من المستحلب ثلاث أو أربع أكواب يومياً.

خل التفاح:

يعتبر خل التفاح من أفضل أنواع الخل، فهو يحتوي على جميع العناصر المفيدة الموجودة في التفاح ما عدا مواده السكرية التي تتحوّل إلى عناصر مفيدة أُخرى.

وإنَّ شرب كوباً من الماء مضافاً إليه ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع كل وجبة طعام، يُساعد كثيراً في معالجة حالات التهاب حوض الكلى، ووجود خلايا قيحية أو ترسبات رملية في البول. ومعالجة القيء، والإسهال، وسوء الهضم، وتسكين المغص، والوقاية من تصلب الشرايين.

ولمعالجة الدوالي فإنَّه يفيد دلك المنطقة المصابة بخل التفاح في الصباح والمساء مع شرب نصف كوب ماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح مع كل مرة. ويجب أن يستمر المريض على ذلك لمدة شهر كامل، حيث يستريح بعد ذلك لمدة أسبوع، ثمَّ يعود إلى تطبيق العلاج من جديد، وهكذا.

ولمعالجة الإفرازات المهبلية، تُضاف ملعقة كبيرة واحدة من خل التفاح إلى ليتر من الماء الفاتر، وتستعمل غسولاً مهبلياً مرة واحدة في اليوم.

ولمعالجة الجروح البسيطة وتعقيمها ومعالجة الطفح الجلدي، فإنَّه يفيد

مسح المكان المصاب وتكميده بخل التفاح.



التمر



يقول الله عزّ وجلّ في كتابه الكريم موحياً إلى مريم أم المسيح عيسى عليه السلام حين شعرت بآلام الوضع: ﴿فَأَجَآءَهَا ٱلْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ قَالَتْ يَٰلَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَىٰهَا مِن تَحْتِهَآ أَلَّا تَحْزَنِى قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِىٓ إِنِّى نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا﴾ [سورية مريم، من الآية: ٢٣ ـ ٢٦].

وقد ثبت عن رسول الله ﷺ قوله: «**بيتٌ لا تمرَ فيه جياعٌ أهله**». رواه مسلم.

وقوله: «**من تصبَّح بسبع تمرات** ـ وفي لفظ: **من تمر العالية** ـ **لم يضرُّه ذلك اليوم سمٌّ ولا سِحرٌ**». متفقٌ عليه.

وقد عرف الإنسان التمر وعرف فوائده الكثيرة منذ القِدم، وكتب عنه الأطباء كثيراً، وأطلقوا عليه اسم (المنجم) لكثرة ما يحتويه من معادن ومن عناصر غذائية مفيدة.

وللتمر أنواع كثيرة جداً، تنتشر زراعتها في بلاد العراق، والسعودية،

ومصر، والبحرين، والإمارات، والسودان، وتونس، والجزائر، ومقاطعة كاليفورنيا في أمريكا.

وتختلف أنواع التمر فيما بينها من حيث الطعم والشكل، وتشترك جميعها بذات العناصر الغذائية والفوائد الطبية ولكن بنسب متفاوتة فيما بينها.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي التمر على نسبة عالية من مختلف أنواع المعادن الهامة، مثل: الكالسيوم، النحاس، الحديد، الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، الكلورين، الكبريت، الزنك.

ويحتوي على ڤيتامينات (أ،ب،ب٢،ج) وعلى مجموعة من السكريات البسيطة تتراوح نسبتها بين (٦٠ ـ ٨٥٪) تبعاً لنوع التمر.

كما يحتوي التمر على كمية جيدة من الألياف الغذائية الهامة تتراوح نسبتها بين (١٤ ـ ١٥٪) مثل: السيللولوز واللجنين والبكتين، وهي في الرطب أعلى منها في التمر الجاف.

ويحتوي أيضاً على ماء بنسبة (١٤ ـ ١٥٪)، وبروتين بنسبة (١,٥٠ ـ ٢,٥٠٪).

والتمر يعطي طاقة حرارية جيدة تتراوح نسبتها بين(٢٣٠ ـ ٣٥٠) سعراً حرارياً لكل مائة غرام من التمر الجاف، وتنخفض هذه النسبة في الرطب لتتراوح بين (٧٠ ـ ١٣٥) سعراً حرارياً.

وتحتوي نواة التمر على كثير من الأحماض الهامة، وعلى نسبة عالية من البروتين، كما يُستخرج منها زيتاً يفوق بجودته زيت بذرة القطن.

خصائصه واستعمالاته:

ـ يُعتبر التمر من أغنى الفواكه بالعناصر الغذائية والخصائص المفيدة، فهو يُساعد على النموّ لغناه بڤيتامين (أ) وغناه بالخمائر والبروتينات.

- ويفيد الشيوخ الذين يُعانون من ضعف السمع.

- ويُحافظ على بريق العين ويحفظ رطوبتها.

- ويزوّد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة في أسرع وقت لغناه بالكربوهيدرات.

- ويُساعد على تقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية لغناه بڤيتامين (ب١) وڤيتامين (ب٢).

- ويفيد في حالات الإمساك المزمن لغناه بالألياف السيللولوزية.

- ويفيد في تنشيط القدرة الجنسية وزيادة الخصوبة لغناه بالفوسفور.

- ويُساعد على منع تكوّن الحصيات الحمضية في الكلى والمرارة ومقاومة النقرس لغناه بالأملاح المعدنية القلوية.

- وشرب منقوع التمر على الريق يطرد البلغم وينفع المصابين بالتهاب القصبات وعلل الصدر.

- والتمر يفيد في حالة اضطراب المجاري البولية، ويدرّ البول، ويغسل الكلى، وينشّط الغدة الدرقية، ويقوّي الكبد، ويُساعد على قطع النزيف الدموي، ويطرح السموم خارج الجسم.

وقد اكتُشف حديثاً وجود مواد في البلح تُساعد على تهدئة الأعصاب ومقاومة التوتر والأرق، لذا يُنصح بتناول بضع حبات من التمر أو البلح قبل النوم.

كما يُنصح بإعطاء الطفل الثائر ذو المزاج العصبي بضع حبات من التمر كلَّ صباح، لكي تهدأ أعصابه ويخفَّ اضطرابه.

وبالعودة إلى الإعجاز الإلهي في قوله عزَّ وجلَّ: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلۡبَشَرِ أَحَدٗا فَقُولِيٓ إِنِّي نَذَرۡتُ لِلرَّحۡمَٰنِ صَوۡمٗا فَلَنۡ أُكَلِّمَ ٱلۡيَوۡمَ إِنسِيّٗا﴾ نجد أنَّ العلماء قد اكتشفوا في البلح مواداً تفيد المرأة الحامل أثناء عملية الولادة وبعدها، فمثلاً

مادة (البيتوسين) الموجودة في التمر لها خاصيّة مفيدة في تنظيم عملية الطلق، فهي تزيد من وتيرته أو تخفّفها على حسب الحاجة تسهيلاً لعملية الولادة. كما يحتوي التمر على مواد أخرى تُساعد على منع حدوث النزيف بعد الولادة وعلى إرجاع الرحم إلى حالته الطبيعية . هذا إضافةً إلى فوائد التمر في تهدئة الأعصاب وتنظيف الأمعاء وتزويد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة بأسرع وقت والوقاية من خطر ارتفاع ضغط الدم، وهي أمور تحتاجها المرأة الحامل بشدة أثناء عملية الولادة.

وقد ثبت حديثاً أنَّ التمر يقوم بدور فعَّال في معالجة السموم والوقاية من الإصابة بها، حيث ثبت ذلك عن رسول الله ﷺ في حديث التصبُّح بسبع تمرات المتفق على صحته، وكذلك في الحديث الذي رواه الترمذي: «العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم».

وقد أكَّدت الأبحاث العلمية والتجارب العملية على ذلك، وخاصّة الأبحاث التي أُجريت على أشخاص يعملون في مجالات تُعرّضهم للإصابة بالسموم، كالطباعة، والأصبغة، والفحم، والبطاريات، والكيماويات، وغير ذلك. حيث أكّدت الأبحاث على قدرة التمر في شفاء العمال المصابين بالتسمم، أمَّا العمال الذين داوموا على تناول سبع تمرات صباح كل يوم فإنَّهم لم يتأثروا بأي نوع من أنواع السموم.

وقد بينت الأبحاث العلمية على أنَّ التمر يقوم بدور فعَّال في تثبيط الأنزيم المسؤول عن عمل السموم في الكبد، وأنَّه يعمل على إذابة السموم وطردها عن طريق البول والبراز، وعن طريق تجميعها تحت الجلد مع الدهن حيث يسهل عملية طردها خارج الجسم.



التمر هندي



شجرة مثمرة دائمة الخضرة، كثيفة الأوراق، تنتشر زراعتها في الهند وفي المناطق الاستوائية من منطقة جنوب شرق آسيا.

يتراوح ارتفاع شجرة التمر هندي بين (١٠ ـ ٣٠) متراً، وتتألف ثمارها من قرون طويلة متدلية ومحدَّبة تحتوي بداخلها ما بين البذرة واحدة والأربع بذور، وهذه البذور مغطاة بلباب حامضي مصفّر اللون، وهو الجزء المستعمل والمعروف بالتمر هندي.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي التمر هندي على عدد من الأحماض العضوية الهامة مثل: حمض السيتريك، وحمض الماليك، وحمض التارتريك. كما يحتوي على نسبة عالية من السكريات البسيطة ذات التمثيل السهل. ويحتوي أيضاً على عدد من الأملاح المعدنية مثل: الفوسفور، والحديد، والكالسيوم، والمنغنيز، والصوديوم. وعلى العفص، والبكتين، ونسبة بسيطة من البروتين.

خصائصه واستعمالاته:

يفيد التمر هندي في تليين الباطنة ومكافحة الإمساك، ويزيل الحموضة الزائدة من الجسم، وينشّط عمل الصفراء، وينفع في معالجة الزكام واليرقان، وفي حالة الدوخة الناتجة عن ركوب السفن أو الطائرات.



التوت



شجرة مثمرة بطيئة النمو، غزيرة الأوراق، تنتشر زراعتها في منطقة غرب آسيا وفي منطقة القوقاز، لها أنواع عديدة تنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

١ ـ شجرة التوت الأبيض، وهي شجرة صغيرة الحجم، ثمارها بيضاء أو قرمزية اللون، ذات قيمة غذائية ضعيفة. وهي شجرة هامة من الناحية التجارية لأنَّ أوراقها تشكّل الغذاء الأساسي لدودة القزّ التي تنتج الحرير الطبيعي.

٢ ـ شجرة التوت الأحمر (الرومي)، وهي أكبر الأنواع، حيث يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار، ثمارها حمراء مائلة إلى السواد، ويُستفاد من خشبها في المجال الصناعي.

٣ ـ شجرة التوت الأسود (الشامي)، وثمرتها دامغة سوداء أو حمراء اللون، وهي النوع الأكثر فائدة من الناحية الطبية، ويُستعمل من هذه الشجرة ثمارها وأوراقها ولحاؤها وجذورها.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من الأحماض الأمينية، نسبة عالية من العفص، أملاح معدنية (فوسفور، كلور، كالسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، حديد)، ڤيتامينات (أ،ب١ ،ب٢ ،ج)، مواد سكّرية، راتنج.

خصائصه واستعمالاته:

يحتوي التوت على نسبة عالية من الأحماض الأمينية والمواد العفصية تجعل منه قابضاً فعّالاً، ممّا يؤكّد استخدامه المعروف قديماً في معالجة الإسهال والزحار. كما أنَّ لمفعوله أثراً يُساعد على ضم الأوعية الدموية، ممّا يفيد في إيقاف نزف الدم ومعالجة البواسير.

ويوصى بإعطاء نقيع التوت لمعالجة الإسهالات، والمضمضة به لمعالجة القلاع، وقروحات الفم، وآلام الحلق.

وقد أثبتت بعض الدراسات الحديثة التي أُجريت على أوراق التوت فائدتها في خفض معدَّل السكّر في الدم.

يُحضَّر نقيع التوت بنسبة (٢ ـ ٣) ملاعق صغيرة من الأوراق الجافة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُترك لمدة عشر دقائق حتى يستحلب جيداً، ثمَّ يُستعمل بمعدَّل (٢ ـ ٣) فناجين يومياً، ويمكن أن يُضاف إليه بعض الحليب.

كما يُمكن استعمال ثمار التوت المهروسة، المجفّفة أو الغضَّة، أو استعمال مسحوق اللحاء لنفس العلاجات. بينما تُعالج الجروح والبواسير بشكل سريع بأن توضع خرقة نظيفة مبللة بنقيع التوت المركّز على المنطقة المصابة.

تنبيه:

بما أنَّ أكبر كمية من المواد العفصية القابضة موجودة في لحاء جذر التوت، ثمَّ في أوراقه وثماره، لذا كان من الأفضل للأشخاص الذين يُعانون من مشاكل معدية أو معوية كالتهاب القولون مثلاً، عدم استعمال الجذور نهائياً، والإقلال من استعمال الأوراق والثمار، حيث أنَّ استعمال كميات زائدة من المواد العفصية يمكن أن يسبب الغثيان والإقياء.

كما أنَّ الإكثار من شرب عصير التوت يؤذي الأعصاب والصدر ويسبّب الإمساك، بخلاف الكميات القليلة منه.



التين

شجرة معمّرة قديمة جداً، تنمو بريّاً وتُزرع بستانياً، يتراوح ارتفاعها بين (٣ ـ ١٠) أمتار، يكثر وجودها في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط، وهي شجرة كثيرة التفرُّع، ولها أنواع كثيرة.



وقد أقسم الله عزَّ وجلَّ بالتين في قرآنه الكريم، وذلك بقوله عزَّ وجلَّ في سورة التين: ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ﴾. ممّا يلفت النظر إلى ما في التين من قيمة كبيرة وفوائد جليلة.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي التين الطازج على نسبة عالية من السكّريات تصل إلى ١٩٪ من وزنه. ويحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية أهمَّها: الكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والنحاس.

كما يحتوي التين على نسبة جيدة من الڤيتامينات، وخاصَّةً ڤيتامين (ك) وڤيتامين (ج)، وكذلك ڤيتامين (أ) و(ب).

ويحتوي التين أيضاً على ألياف غذائية وبعض البروتينات والدهون.

وتُعطي كل مائة غرام من التين الطازج طاقة حرارية مقدارها (٧٥) سعراً

حرارياً، وترتفع هذه النسبة في التين الجاف لتصل إلى (٢٦٥) سعراً حرارياً.

خصائصه:

ملطِّف، مليّن، مُرخٍ للتشنجات، مضاد للحموضة، موقف للنزيف، مقوٍّ للدم، يُساعد في معالَجة التهاب الحنجرة، والتهاب القصبات، والسعال التشنجي، ومعالجة الثآليل والأثفان، والنقرس، والبواسير.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

التين مفيدٌ جداً لنموّ الأطفال، وللرياضيين والناقهين، ويفيد في معالجة حالات فقر الدم، ويُعالج الإمساك بفاعلية، ويكفي لذلك تناول بضع حبات من التين الطازج مع كوبٍ من الحليب صباحاً على الريق يومياً. وهذا أفضل بكثير من تناول الحبوب الكيميائية أو المساحيق المليّنة.

وأكل التين أو شرب مغليّه يفيد في معالجة حالات التهاب الشعب الهوائية، والنزلات الصدرية، والزكام، والتهاب الحنجرة والبلعوم حيث يُفضَّل الغرغرة به قبل شربه. كما يفيد في معالجة السعال الديكي، حيث يُشرب كوب من مغلي التين قبل كل طعام.

ويُصنع المغلي بمعدَّل (١٠٠ ـ ١٥٠) غرام من التين الطازج لكل ليتر ماء.

ولمعالجة البواسير ومرض النقرس فإنَّه يفيد كثيراً تناول ثلاث حبات من التين الطازج صباح كل يوم.

٢ ـ خارجياً:

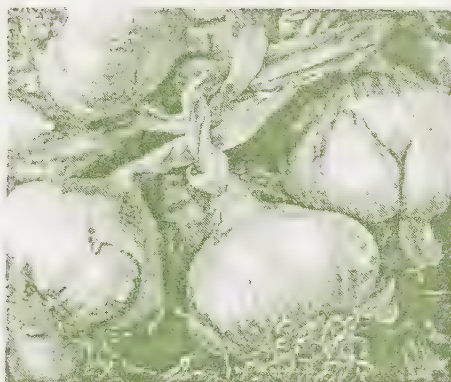
تُعالج الثآليل والأثفان بأن تُدهن يومياً بالسائل الأبيض الذي يُشبه الحليب والذي ينتج عن تقطيع أغصان التين الصغيرة، حيث أنَّ له مفعولاً قابضاً، فهو

يحتوي على خمائر شبيهة بما تفعله المنفحة المستعملة في صنع الجبن. وهذا ما يُفسِّر لنا الطريقة الشعبية القديمة التي يتم بها دهن اللحم بعصير ساق التين الغضّ كي تُعاد إليه طراوته قبل طبخه.



حرف الثاء

الثوم



يُعتبر الثوم من أقدم النباتات الشافية التي عرفتها البشرية واستعملتها في الغذاء والدواء.

فقد كان معروفاً لدى الفراعنة منذ أكثر من ٤٥٠٠ عام، كما كان معروفاً لدى السومريون والصينيون واليونان والرومان والهنود.

وقد عرفه العرب قديماً، وأطال أطباؤهم بعد الإسلام الحديث عن فوائده، وممّا قالوه فيه:

يُحرّك الريح في البطن، والسخونة في الصدر وفي الرأس والعين، ويليّن الباطنة، ويُخرج الديدان، وينفع من داء الثعلب، وعرق النسا.

طبخه ومشويه يسكّن وجع الأسنان، ويصفّي الحلق، وينفع من السعال المزمن، ومن الربو، وضيق التنفس، وقروح المعدة، والطحال، واليرقان، والمفاصل، ويدرّ الحيض، ويحلّل الأورام، ويدفع السموم.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الثوم على زيت طيار فيه عدد كبير من المركبات الكبريتية الهامة

مثل: (الأليسين، والأليين، والأجونين)، كما يحتوي على مجموعة من الأنزيمات أهمَّها أنزيم (الأليناز)، ومجموعة من الأحماض أهمَّها (حمض النيكوتينك)، ومجموعة من الأملاح المعدنية أهمَّها (البوتاسيوم)، ومجموعة من الڤيتامينات أهمَّها ڤيتامين (أ، ب١، ب٢، ج)، ومجموعة من الخمائر، والمواد المضادة للعفونة، والهرمونات الشبيهة بالهرمونات الجنسية. كما يحتوي على ماء بنسبة تصل إلى ٧٣٪ من وزنه تقريباً.

خصائصه:

أهم خصائص الثوم أنَّه خافض للكولسترول، مضاد لتخثُّر الدم، خافض للضغط، مضاد للجراثيم، مدرّ لإفرازات الكبد، يقي من بعض أنواع السرطان.

وحديثاً فقد تمكّن العلماء من تحديد المركبات الكبريتية الفعّالة في زيت الثوم، وقاموا بعزل مادة (الأليين) منه، ووجدوا أنَّه لا يُمكن لهذه المادّة أن يكون لها أي تأثير بشكلها الحر، ولكن عندما يتم مضغ الثوم أو هرسه أو تقطيعه، فإنَّ مادة الأليين هذه تتفاعل مع أنزيم (الأليناز) الموجود في الثوم، وتتحول إلى مركب آخر يُدعى (الأليسين)، وهو المركب الفعّال الأساسي الذي تُعزى إليه غالب الصفات العلاجية للثوم، كما تُعزى إليه الرائحة الكريهة الخاصّة التي يتميّز بها الثوم.

كما أنَّ مركب الأليسين يُنتج مركباً آخر يُدعى (الأجونين) يقوم بفعلٍ مضاد لتخثر الدم، حيث يزيد من سيولته بدرجة قد تفوق عمل الأسبرين.

استعمالاته

أشارت الأبحاث الطبية الحديثة التي أُجريت على الثوم، على فائدته في خفض نسبة الدهون ونسبة الكولسترول في الدم. حيث أنَّ لمادة (الأجونين) فعلاً مؤثراً في تثبيط تجمُّع الصفيحات الدموية، ومنع حدوث التخثُّر في الدم، وانخفاض نسبة حدوث الجلطة في القلب.

كما أشارت هذه الأبحاث أيضاً إلى أنَّ الاستمرار على تناول نصف فصّ من الثوم المهروس في الصباح والمساء، يُعطي أثراً مستمراً لزيادة سيولة الدم، والوقاية من حدوث جلطات في الدم. وهو فعل مماثل لعمل الأسبرين الذي يُستخدم في معالجة مرضى شرايين القلب أو الدماغ.

وفي حال الشعور بحرقة في الفم أو المعدة بعد تناول الثوم، فإنَّه يُفضَّل استعماله مع الفواكه أو السلطات.

وقد أثبتت بعض الدراسات الحديثة التي أُجريت على الثوم، أنَّ له أثراً فعّالاً ضدَّ عددٍ كبيرٍ من الجراثيم، وخاصَّةً التي تؤثر على المعدة والأمعاء، مثل جرثومة (السالمونيللا) التي تسبب التهاباً في المعدة والأمعاء يؤدي إلى إسهال وقيء وآلام في البطن.

ويفيد لمعالجة ذلك شرب كوب من اللبن الرائب مضافاً إليه فصّين من الثوم المهروس مع قليلٍ من الملح ثلاث مرات يومياً.

وهذا يفيد أيضاً في معالجة النفخة وطرد الغازات المتجمعة في المعدة والأمعاء، ومعالجة معظم الأمراض المعوية.

ولمعالجة النزلات الصدرية والتهاب القصبات، فإنَّه يفيد شرب كوب من الحليب المغلي المحلّى بالعسل مضافاً إليه فصّين من الثوم المهروس، ثلاث مرات يومياً.

ولمعالجة الزكام، وتطهير الفم وقتل الميكروبات الموجودة فيه، فإنَّه يفيد وضع فصّ واحد من الثوم في الفم، ومضغه ببطء لعدة دقائق، حيث يكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

ولمعالجة الرائحة الكريهة للثوم، والتي تنتج عن طريق انتشار الزيوت الكبريتية الطيارة في الجسم عن طريق الدم بعد أكل الثوم، فإنَّه يفيد أكل البقدونس، أو النعناع، أو الخس، أو اليانسون بعد أكل الثوم مباشرة، أو أكل تفاحة وملعقة واحدة من العسل بعد أكل الثوم بنصف ساعة تقريباً.

تحذيرات:

١ ـ لا ينبغي الاعتماد كليًا على الثوم في معالجة الالتهابات الجرثومية، وخاصة الحادّة منها أو الخطيرة، وإنَّما يكون عاملاً مساعداً فقط. خاصَّةً بوجود مضادات حيوية حديثة تفوق فاعليتها فاعلية الثوم بعشرات المرات.

٢ ـ ينبغي عدم الاستغناء عن الأدوية الخافضة للكولسترول أو أدوية الضغط عند استعمال الثوم، وعدم إجراء أي تعديل في جرعة الدواء إلاَّ بعد استشارة الطبيب المختص.

٣ ـ ينبغي على الأشخاص الذين يتناولون أدوية مميّعة للدم الانتباه والحذر عند استعمالهم للثوم، لأنَّ له مفعولاً مميّعاً للدم أيضاً.

٤ ـ يُمنع استعمال الثوم من قبل الأشخاص المصابين بالتهابات داخلية في المعدة، أو الأمعاء، أو الكلى، أو القنوات التنفسية.

حرف الجيم

الجانسنغ



الجانسنغ هو جذر لعشبة عارشة، ذات أوراق نخلية خضراء صغيرة تشبه اللبلاب. موطنها الأصلي بلاد الصين، وتنتشر زراعتها في معظم بلاد الشرق الأقصى، وخاصّةً كوريا، واليابان، ونيبال، إضافةً إلى الصين.

والجانسنغ نبات قديم يعود تاريخه إلى أكثر من ٣٥٠٠ سنة، وله أنواع عديدة معروفة تتفاوت فيما بينها تبعاً لقوّة مفعوله. وأهم هذه الأنواع الجانسنغ الكوري، ثمّ الصيني، ثمّ النوع السيبري الذي يُنتج في روسيا.

وهناك أنواع أخرى ليست من نوع الجانسنغ، ولكنّها تصنّف معه لتشابههما من حيث المفعول.

يبلغ طول جذر الجانسنغ متراً واحداً، وهو جذر لحمي ثخين تتدلّى منه عدة فروع بما يُشبه شكل إنسان بذراعيه وساقيه، وهذا ما دعى إلى تسميته بجذر الحياة، لأنّه إضافةً إلى شكله فإنّ له مفعولاً واضحاً في تنشيط وتقوية القدرات الحيوية للجسم.

والجانسنغ من النباتات التي تحتاج إلى عناية شديدة لنموّها، ولا يُمكن الاستفادة من جذره إلاَّ بعد مضي ست سنوات على زراعته.

وبسبب قلّته والطلب الشديد عليه، فقد وجدت في الأسواق جذور كثيرة لنباتات مختلفة تُباع غِشّاً بأسعارٍ مرتفعة على أنها جذر الجانسنغ.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، مجموعة من الكربوهيدرات المعقّدة (جليكوسيدات) مثل: جليكوسيدات السابونيزيد، والستروييد.

خصائصه واستعمالاته

أكّدت الأبحاث التي أُجريت على الجانسنغ في كلّ من الصين وكوريا وأمريكا، بأَنَّ له مفعولاً ظاهراً في تحسين عملية تمثيل المواد الغذائية في الجسم.

فهو ينبّه الجسم والذهن، وينشّط الخلايا ويجددها، وينشّط الذاكرة، ويقوّي العضلات، وينشّط الجهاز العصبي، ويحمي عضلة القلب، ويُساعد على منع ترسّب الكولسترول على البطانة الداخلية للأوعية الدموية.

وبما أنَّ للجانسنغ فائدة ثابتة في تنشيط القدرات الحيوية للجسم وتقويتها، فإنَّه ينشّط ويقوّي المقدرة الجنسية ويقاوم العجز الجنسي، إلاَّ أنَّ الدعايات التجارية بالغت كثيراً في هذا المجال، حتى جعلت له شهرةً وشعبيةً أكبر بكثير من الحد الأعلى لفائدته.

ويُستعمل الجانسنغ بإضافة ملعقة صغيرة من الجذور المجففة والمسحوقة إلى كوب ماء، حيث يُغلى، ثمَّ يُترك منقوعاً لمدة عشر دقائق حتى يختمر جيداً، ثمَّ يُشرب، مرتين يومياً.

ويكون أداء الجانسنغ أفضل وكفاءته أعلى إذا أُضيف إليه الثوم، (كما هو مشهور في الصين) أو أضيف إليه العسل.

وتباع في الأسواق عبوات من الغذاء الملكي للعسل مُضافاً إليها الجانسنغ، وهي ذات قيمة غذائية عالية جداً (إذا كان الجانسنغ حقيقياً والعسل غير مغشوش).



الجرجير



نبات بقلي معروف ومشهور في غالب البلاد الواقعة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط. حيث تستعمل منه أوراقه الغضّة الخضراء الشبيهة بأوراق الفجل.

مكوّناته الفعّالة:

أظهر التحليل الكيماوي للجرجير أنّه غني جداً بالڤيتامينات والمعادن، فهو يحتوي على نسبة من ڤيتامين (أ) تفوق ما في الجزر، وعلى نسبة من ڤيتامين (ج) تزيد على ضعفي ما في الليمون. وجذوره غنية بڤيتامين (هـ) وڤيتامين (ب) المركب.

وهو غني بالكالسيوم، والفوسفور، والحديد، واليود، والزنك.

ويحتوي أيضاً على مواد كبريتية ـ آزوتية يعود إليها السبب في طعم الجرجير اللاذع.

خصائصه واستعمالاته

إنَّ غنى الجرجير بڤيتامين (أ) وڤيتامين (ج) يؤكّد خاصيّته القديمة المعروفة في الوقاية من مرض الحفر (الإسقربوط)، وفائدته لصحّة العين، وفائدته

للأغشية الجلدية والمخاطية في جهاز الهضم والجهاز التنفسي والتناسلي.

بينما توصف بذور الجرجير بأنَّها منشّطة جنسياً، وذلك لغناها بڤيتامين (هـ) وڤيتامين (ب) المركّب.

والجرجير غني بالألياف الغذائية المفيدة في تليين المعدة ومكافحة الإمساك.

وهو غني بالمعادن التي تقي من فقر الدم وتقوّي العظام.

كما أنَّ الجرجير يُساعد على الهضم، ويدرّ الصفراء، ويفيد في معالجة أمراض الكبد.

ولتقوية فروة الرأس ومنع تساقط الشعر، فإنَّه يفيد دهن الرأس يومياً بعصير الأوراق الغضّة للجرجير.

تنبيه :

إنَّ الإفراط الشديد في أكل الجرجير يؤدّي إلى حدوث حرقان في المثانة واضطراب في عملية الهضم.
ولأنَّ الجرجير يدرّ البول ويدرّ الطمث، فإنَّه ينبغي على المرأة الحامل الإقلال من تناوله.



الجزر



نبات بقلي معروف ومشهور في معظم بلاد العالم، ينمو بريّاً ويُزرع بستانياً على مدار العام، حيث يمكننا أن نجده طازجاً في أي وقت من الأوقات.

عَرف الإنسان الجزر منذ القدم، وأطال الأطباء قديماً وحديثاً في ذكر خواصه، وتعدد فوائده، واتساع مجالات استعماله في الغذاء والدواء على السواء.

وللجزر أنواع عديدة تختلف فيما بينها من حيث الحجم والشكل واللون، ويُعتبر النوع الأصفر البستاني المعروف هو أكثر الأنواع فائدةً، لأنَّه أغنى الأنواع بمادة الجزرين (الكاروتين).

مكوّناته الفعّالة:

في التحليل الحديث للجزر، تبيّن أنَّه يحتوي على ٨٩٪ من وزنه ماء، ويحتوي على سكريات (غلوكوز، سكروز)، وفيتامينات (أ، ب١، ب٢، ب ب، ج، د)، وأملاح معدنية (بوتاسيوم، صوديوم، مغنزيوم، كالسيوم، حديد، كبريت، فوسفور، كلور)، وألياف غذائية، وبروتيين، ودهن. وهو غني بمادتي الكاروتين والليكوبين المضادتين للأكسدة.

خصائصه واستعمالاته

الجزر يقاوم أكسدة الخلايا وتخريبها لأنَّه غني بمادتي الكاروتين والليكوبين، وهما من أقوى مضادات الأكسدة، ومادة الكاروتين هي التي

تتحول في الجسم إلى ڤيتامين (أ) مما يفيد في تقوية البصر، ومقاومة التعفّن، والوقاية من الأمراض.

والجزر غني بالبوتاسيوم، ممَّا يفيد في تنشيط الجسم، وتهدئة الأعصاب، ومقاومة التعب والإعياء.

والجزر من أفضل الأغذية التي تُساعد الأطفال على النموّ، وتعطي أجسامهم قوّة ومناعة ضدّ الأمراض.

ويُعتبر الجزر من أفضل المنقّيات والملطّفات للكبد، فهو صديق حميم له، حيث يفيد كثيراً في حالات اليرقان والنوبات الكبدية. ويُفضَّل لذلك أكل الجزر المبروش والمغلي بالماء لمدة عشر دقائق.

والجزر يفيد في طرد الديدان المعوية، حيث يكفي لذلك أكل (١ ـ ٢) كيلو من الجزر المبروش يومياً، أو شرب (٢ ـ ٤) أكواب من عصير الجزر يومياً.

والجزر مفيد للأشخاص المصابين بحالات فقر الدم، كما أَنَّه يُساعد الجسم على الوقاية من الأمراض المعدية، ويقوم بفعل معدّل لعمل الغدّة الدرقية ممَّا يُساعد على تهدئة الأعصاب واضطراب القلب.

وحساء الجزر يفيد في معالجة حالات الإسهال عند الأطفال. حيث يُحضَّر الحساء بطبخ الجزر المقطّع بالماء وإضافة بعض السكّر إليه، ثمَّ هرسه وإطعامه للطفل، أو إضافته إلى حليب الأطفال الرضّع لمعالجة حالة الإسهال لديهم.

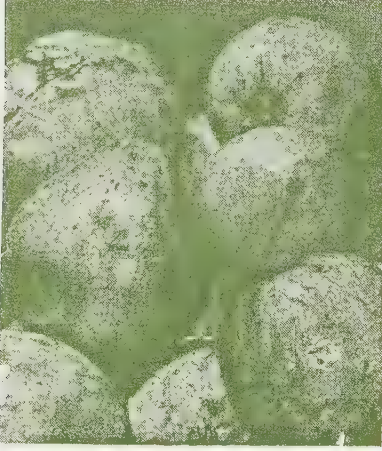
وخارجياً فإنَّ وضع لبّ الجزر الطازج فوق الجرح يُساعد على تلطيفه وسرعة التئامه. واستعماله على شكل كمادة يفيد في تغذية البشرة وتقويتها وصيانتها من التجاعيد.

ويوجد في الأسواق مساحيق تجميل غير كيميائية تعتمد في تركيبها بشكلٍ

أساسي على الجزر، كما توجد كبسولات مفيدة تحتوي على بودرة الجزر، حيث يمكن تناولها في أي وقت دون أي محذور.



الجوّافة



شجرة مثمرة موطنها الأصلي في منطقة أمريكا الاستوائية، إلاّ أنّ زراعتها انتشرت في كثيرٍ من بلاد العالم مثل: الهند، ومصر، وجنوب أفريقيا، وجزر الهند الغربية، وغيرها.

تتميّز ثمرة الجوافة بحلاوة طعمها ورائحتها العطرة. وهي ذات قوام حبيبي، وتحتوي بداخلها على عدد كبير من البذور الصلبة ذات الحجم الصغير، حيث يتفاوت لونها بين الأبيض والأحمر.

مكوّناته الفعّالة:

بيّنت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على الجوّافة أنّها من أغنى الفواكه بالعناصر الغذائية المفيدة، وخاصّةً احتوائها على نسبة عالية جداً من ڤيتامين (ج) تزيد على (٩٥٠) ملغ في كل مائة غرام من الجوافة الطازجة. وهي نسبة تزيد على ما يحتويه الليمون من ڤيتامين (ج) بأكثر من عشرة أضعاف.

إلاّ أنّ محتوى الجوافة من ڤيتامين ج يتفاوت بشدة بين أصنافه المختلفة تبعاً لموطنه وتبعاً لنضارته وجودته.

كما تحتوي الجوافة على نسبة جيدة من ڤيتامين (ب) و(أ)، ونسبة جيدة

من الكالسيوم والفوسفور، ونسبة عالية من السكريات تصل إلى ١٧٪، ونسبة جيدة من (البكتين) وهي ألياف غذائية ذوّابة مفيدة جداً للصحة.

كما تحتوي الجوافة على البروتيين، والدهن، والعفص.

وقشور الجوّافة أغنى من لبّها بالعناصر الغذائية المفيدة.

خصائصها واستعمالاتها

نظراً لاحتواء الجوافة على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية الهامّة، وخاصّةً منها ڤيتامين (ج) وڤيتامين (أ)، والكالسيوم، والفوسفور، والبكتين، فإنَّ لها فائدة كبيرة في تعزيز قوى الجسم، وتكوين الأنسجة التي تعطي القوة والمرونة للغضاريف والأربطة وجدران الشرايين الدموية والنُسُج العظمية، ومساعدة الجروح على الالتئام، والوقاية من التعفنات والأمراض الانتانية، ومقاومة التعب، ووقاية العظام والأسنان.

تنبيه :

عند اختيار ثمرة الجوافة فإنَّه ينبغي الابتعاد عن الثمرة الذابلة ذات اللون المتغيّر والرائحة الكريهة لافتقادها إلى غالب العناصر المفيدة، وخاصَّةً في ذلك ڤيتامين (ج) الذي يكثر في الثمرة الناضجة ويقلّ وجوده كلّما ذبلت.

كما يجب الابتعاد عن الثمرة الفجّة غير الناضجة لاحتوائها على تركيز عالٍ من حمض التنّيك (العفص)، واحتوائها على مادة (السَولاندين) السامة.



الجوز

(عين الجمل)



شجرة قديمة معمّرة، عرفها الإنسان منذ بداية وجوده. تنتشر زراعتها في بلاد الصين وفي المناطق الممتدة بين غرب آسيا وشرق البحر الأبيض المتوسط وجنوب شرق أوربا.

وثمرة الجوز تنقسم إلى قشرة خارجية خضراء دابغة تُغلِّف الطبقة الصلبة التي تحتوي بداخلها لبّ الثمرة، والذي يُعرف بالجوز.

ويُستفاد من شجرة الجوز من الثمرة وقشرتها الخضراء، ومن أوراقها، ومن خشبها الصلب الذي يصلح لصناعة الأثاث.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي اللب المأكول من ثمرة الجوز على نسبة عالية من الزيوت الدهنية الهامة، وخاصّة في النوع الأرمد (الأبيض) فهو أغنى الأنواع بذلك.

كما يحتوي اللب على نسبة جيدة من البروتيين، والتانين، وڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، ب ب). وهو غني بالفوسفور، ويحتوي على نسبة لا بأس بها من الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم.

أمّا الأوراق فإنّها تحتوي على زيت طيار، وحمض التنّيك، وحمض الدبغ، ومواد عطرية، وعناصر مُرّة.

وتحتوي القشرة الخضراء على نسبة جيدة من الكلوروفيل، ومواد دابغة، وحمض التنّيك (العفص)، وحمض الملّيك، وحمض الطرطير (الليمون)، ومركب الجوكون، ونشاء.

خصائصه واستعمالاته

١ ـ لب الثمرة:

يحتوي لب ثمرة الجوز على نسبة عالية من الزيت المفيد الذي يتضمن أحماضاً دهنية هامّة تلعب دوراً أساسياً في تأمين سلامة وظائف خلايا الجسم وتكوين الأنسجة وتقوية العضلات.

كما أنَّ زيت الجوز يفيد في طرد الغازات وتسكين المغص أيضاً.

ويُستعمل زيت الجوز بشرب مقدار (١ ـ ٢) ملعقة صغيرة صباحاً على الريق قبل الطعام.

٢ ـ قشرة الثمرة:

يُستعمل مستحلب قشرة ثمرة الجوز لمعالجة الإسهال المزمن، وطرد الديدان المعوية، وفي حالات فقر الدم، والضعف العام.

ويُصنع المستحلب بإضافة القشور المقطّعة إلى الماء المغلي، حيث يُترك حتى يستحلب، ثمَّ يُصفَّى ويُحلَّى بالعسل ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام.

٣ ـ الأوراق:

داخلياً:

يُغلى مقدار (٢٠ ـ ٣٠) غرام من الأوراق النضرة، أو الأوراق المجففة بعد تقطيعها في ليتر من الماء المغلي، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق ثمَّ يُصفَّى ويُحلَّى ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام.

وهذا يفيد في تنشيط الدورة الدموية وتنقية الدم، وتقوية الجهاز الهضمي، وتقوية العظام والوقاية من الكساح، ومعالجة حالات عسر الهضم، والتهابات المعدة والأمعاء، وفقر الدم، والضعف العام.

خارجياً:

تُغسل العين بمغلي أوراق الجوز لمعالجة التهاباتها والتهابات الجفون والملتحمة.

وتُستعمل أوراق الجوز بعد هرسها ونقعها بالماء الساخن على شكل كمادات موضعية لمعالجة الطفح الجلدي، والالتهابات الجلدية، والقوباء، والأكزما. كما يُغسل المكان المصاب بمغلي أوراق الجوز ثلاث أو أربع مرات يومياً.

هذا، ولمّا كان لبّ الجوز مقوّياً ومجدداً للنشاط، كان من المفيد جداً اعتماده في تغذية الأشخاص المصابين بالوهن والضعف العام، والذين هم في طور النقاهة، والأطفال في مرحلة نموّهم.

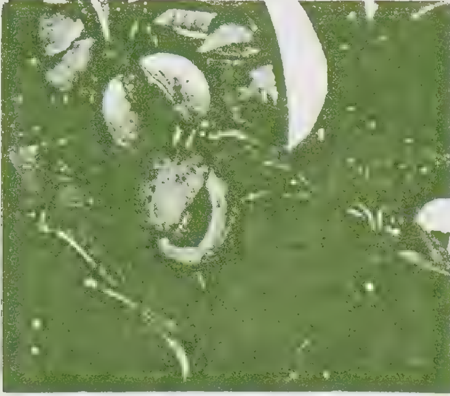
تنبيه:

يُمنع استعمال لب الجوز على المصابين بالقرحة، أو المصابين بالتهابات في المعدة أو الأمعاء. أو المصابين بأمراض في الكلى أو في الكبد.

كما يُمنع استعمال لب الجوز من قبل الأشخاص البدينين لغناه بالدهون.



جوز الطيب



شجرة كبيرة استوائية دائمة الخضرة، تنتشر زراعتها في جزيرة سيلان وجنوب الهند، حيث تُستعمل بكثرة في تلك المناطق، وفي المناطق الاستوائية جنوب شرق آسيا، وأمريكا الاستوائية عموماً.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي جوزة الطيب على زيت عطري كثيف فيه نسبة عالية من مادتي البورينول والأوجينول تصل إلى ٣٥٪، وهما مادتان مطهرتان ومسكنتان للألم والتشنجات. وإلى ذلك الزيت يُعزى الطعم اللاذع والرائحة الجميلة لجوزة الطيب.

كما تحتوي جوزة الطيب على بعض المواد النشوية والمواد الزلالية، وتحتوي على مادّة سامة ومخدّرة تُدعى (ميرستين).

خصائصه:

ينشّط جهاز الهضم، يطرد الرياح والغازات المعوية، يقي من الغثيان والإقياء، مضاد للتشنجات، مسكّن للآلام.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مبشور جوزة الطيب لطرد الرياح وتسكين المغص وتنشيط عملية الهضم. ويفيد لذلك إضافة مقدار بسيط من مبشور جوزة الطيب (لا يتعدّى خمسة غرامات) مع مقدار بسيط مماثل له من مبشور الزنجبيل إلى كوب ماء

بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق، ثمَّ يصفَّى ويُحلَّى ويُشرب بعد الطعام، ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً.

كما يُستعمل مبشور جوزة الطيب على شكل بهارات لتطييب المآكل والمشروبات والحلويات، وفي صناعة العطور وبعض معاجين الأسنان.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل زيت جوزة الطيب طبيّاً لتخفيف آلام الروماتيزم وتشنُّج العضلات، حيث يدخل في تركيب بعض المراهم المستعملة لهذا الغرض.

ويفيد لذلك إضافة كمية بسيطة لا تتجاوز ملعقة صغيرة من زيت جوزة الطيب، إلى كمية مماثلة لها من زيت اللوز أو زيت السعتر. حيث تُدلك به العضلة المصابة بالروماتيزم أو بفرط الإجهاد لتسكين آلامها.

تحذير:

تحتوي جوزة الطيب على مواد سامة، لذا ينبغي الحذر وعدم الإفراط في استعمالها، كما ينبغي التحذير من خطورة الاستعمال الداخلي لزيت جوزة الطيب، لأنَّ استعمال جرعة واحدة لا تزيد عن سبعة غرامات من هذا الزيت، قد تؤدّي إلى التسمم وحدوث الاختلاج والخفقان ومضاعفات خطيرة جداً.



جوز الهند

(النارجيل)



شجرة استوائية ضخمة مشهورة جداً، تنتشر زراعتها في المناطق الحارّة والرطبة من منطقة جنوب شرق آسيا وجنوب أمريكا، وخاصَّةً في الهند وسيلان وماليزيا.

يصل ارتفاع شجرة جوز الهند إلى ٢٥ متراً، وهي شجرة معمّرة ذات قيمة غذائية واقتصادية هامة.

وشجرة جوز الهند لها نوع برّي يُنتج حوالي ٣٥ جوزة سنوياً، ونوع آخر يُربّى زراعياً ويُنتج أكثر من مائة جوزة في العام الواحد.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي جوز الهند على كمية كبيرة جداً من المواد الدسمة والبروتينات، تصل نسبتها في الطازج منه إلى (٣٤,٧٪) مواد دسمة، و(٤,٣٪) بروتينات. وتزيد هذه النسبة في جوز الهند المجفف لتصل إلى (٦٤,٥٠٪) مواد دسمة، و(٦,٨٨٪) بروتينات.

كما يحتوي جوز الهند على نسبة جيدة من السكريات والمعادن، أهمَّها: الكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم.

ويحتوي على نسبة جيدة من ڤيتامين (ب) المركب، والأحماض الدسمة الثابتة.

خصائصه واستعمالاته

في المناطق الاستوائية التي تنتشر فيها زراعة جوز الهند، فإنَّ السكان هناك يستفيدون من جميع مكوّنات الشجرة، ويستخدمونها في مختلف المجالات الغذائية والصناعية والطبية.

وقد تبيّن من التحليل الحديث للزيت المستخرج من جوز الهند، أنَّه يحتوي على أحماض دسمة ثابتة مختلفة الأنواع، تشكّل باتحادها مع الغليسرين مستحلباً دسماً شبيه بالسمن، له تأثير على إفرازات المرارة والبانكرياس فيجعلها هاضمة جداً، وهو بذلك يفيد المرضى المصابين بحالة العجز عن امتصاص المواد الدهنية امتصاصاً تامّاً، كما في حالة الإسهال الدهني، والتليّف الكيسي. ويفيد في الحدّ من زيادة نسبة الدهون والكولسترول في الدم.

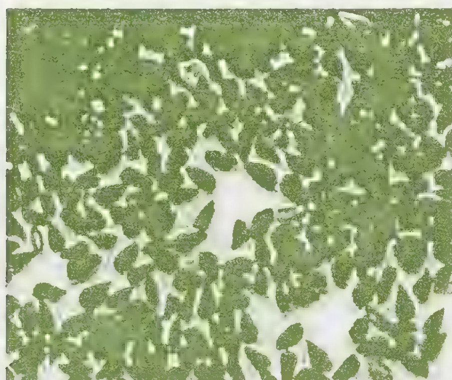
ويُفضَّل لهؤلاء الأشخاص، كما يُفضَّل لغيرهم استعمال السمن النباتي المستخرج صناعياً من زيت جوز الهند. فهو أفضل وأضمن من استعمال أنواع السمن الكثيرة الأخرى التي يُخشى استعمالها ولا يؤمن جانبها.



حرف الحاء

حبة البركة

(الحبة السوداء ـ الشونيز)



نبتة عشبية حولية شتوية من الفصيلة الحوذانية، يتراوح ارتفاعها بين (٣٠ ـ ٦٠) سم. أوراقها ريشية صغيرة، وأزهارها زرقاء شاحبة، ويُستعمل منها بذورها السوداء المعروفة والمشهورة في معظم البلاد.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت ثابت (٣٠ ـ ٣٥٪)، زيت طيار (١ ـ ١,٥٠٪)، مواد قلوية، مواد مضادة للعفونة والالتهاب أهمّها مادة (الثيموكينون)، مواد مقوّية للجهاز المناعي، مواد مضادّة للحساسية أهمّها مادة (النيجلين).

خصائصها واستعمالاتها

ثبت في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنَّ رسول الله ﷺ قال: «**عليكم بهذه الحبة السوداء، فإنَّ فيها شفاءً من كلِّ داء، إلاَّ السَّام**». والسام هو الموت.

ولعلَّ حديث رسول الله ﷺ كان الدافع وراء الاهتمام الكبير للمسلمين قديماً وحديثاً بالحبة السوداء، حتى انتشرت بين عامة الناس وصفات للحبة السوداء تعالج مختلف أنواع الأمراض، ظناً منهم أنَّ أيَّ مرضٍ لا بُدَّ أن يكون له فيها شفاء، وليس لهم بذلك دليل. فقول رسول الله ﷺ: «**من كل داء**» أي كُلِّ داءٍ يقبل الشفاء بها، كما فسَّر ذلك الإمام ابن حجر في (فتح الباري) وفسَّره كثير من العلماء. حيث بيّنوا أنَّ هذا من الكلام العام الذي يُراد به الخاص، كما في قوله تعالى في سورة الأحقاف: ﴿تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا فَأَصْبَحُوا لَا يُرَىٰ إِلَّا مَسَاكِنُهُمْ كَذَٰلِكَ نَجْزِي الْقَوْمَ الْمُجْرِمِينَ﴾ أي كُلَّ شيءٍ قابل للتدمير بها.

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة احتواء الزيت الطيار للحبة السوداء على مادة (الثيموكينون) المضادّة للالتهاب، واحتوائه على مواد فعّالة تستعمل حديثاً للتخفيف من أعراض الحساسية مثل مادة (النيجلين)، وهذا يوافق فائدتها المعروفة قديماً في معالجة حالات الربو الشعبي والأزمات الصدرية.

كما تحتوي على مواد أخرى تنشّط الجهاز المناعي وتقوّي دوره في مقاومة مختلف أنواع الجراثيم والڤيروسات التي تهاجم الجسم، ممّا يوافق استعمالها المعروف كمادّة مطهّرة للمعدة والأمعاء، ومضادّة لبكتيريا التعفُّن المعوي، ومسكّنة لآلام المعدة والأمعاء.

وحبة البركة تقوّي الأعصاب، وتُساعد في معالجة حالات الشلل، والرجفة، وضعف الذاكرة.

وتُستعمل بذور حبة البركة بعد سحقها مباشرةً، لأنَّ التأخير يُفقد زيتها الطيار غالب فاعليته، ويُفضَّل خلط المسحوق بالعسل أو باللبن، حيث يؤكل منه مقدار ملعقة صغيرة واحدة ثلاث مرات يومياً.

تنبيه :

١ ـ إنَّ معظم فوائد حبة البركة موجودة في زيتها الطيار، ولا يُمكن الحصول على هذا الزيت إلاَّ بوسائل مخبرية حديثة، لذا فإنَّ معظم عبوات زيت حبة البركة التي تباع في الأسواق، تحتوي على الزيت الثابت فقط، ولا تحتوي على الزيت الطيار لصعوبة الحصول عليه.

٢ ـ يجب على النساء الحوامل عدم استعمال زيت حبة البركة لأنَّ له مفعولاً منشّطاً للرحم.



الحَرشَف

(خرشوف ـ أرضي شوكي ـ أنكنار)



نبات عشبي معمّر، موطنه الأصلي في شمال أفريقيا، وقد نقله المسلمون معهم إلى الأندلس بعد فتحها، حيث انتشرت بعد ذلك في جميع أنحاء أوربا. وهو نبات قديم عرفه الإغريق والرومان والفراعنة واستعملوه في الغذاء والدواء.

يتميّز الحرشف بساق أسطوانية ثخينة ترتفع حوالى (١٠٠سم)، ويتفرّع من هذه الساق أوراقاً ريشية طويلة مسننة الأطراف، لها شقوق واسعة وعميقة، وهي ذات لون أخضر مائل إلى الرمادي في وجهها العلوي، ولون أبيض في قاعدتها. وينتهي الساق بثمرة الحرشف.

وثمرة الحرشف عبارة عن رأس صنوبري الشكل، كبير الحجم، يتكوّن

من براعم حرشفية عريضة وسميكة ذات لون أخضر، يحتضن بداخله لب الثمرة، وهو القرص اللحمي الذي يُستعمل في الأكل، بينما تستعمل أوراق الحرشف الطويلة المتفرعة من الساق في المجال الطبي. كما تستعمل حراشف الثمرة طبياً كذلك، إلاّ أنّها أقلّ مفعولاً من الأوراق.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الحرشف على العديد من المواد الفعّالة، منها مادة (السينارين) التي يعود إليها المفعول الأساسي للنبات، ومادة (السيسكوتربين)، ومواد فلافونيدية، ومادة (الإينولين)، وعفص، وأملاح معدنية هامة مثل: الفوسفور، المنغنيز، الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم.

ويحتوي أيضاً على نسبة جيدة من فيتامين (ج)، وعلى فيتامين (أ) و(ب) وألياف غذائية، وأنزيمات مختلفة، وبروتينات، وكربوهيدرات.

خصائصه:

مضاد للأكسدة، ينشّط الحويصلة الصفراوية ويدرّ إفرازاتها، ينظّف ويقوّي الكبد ويُساعد على التئام خلاياه. ويُساعد على هضم الدهون وإذابتها، وتنقية الدم، وتقوية القلب، وخفض نسبة الكولسترول.

وهو مدر جيد للبول، ويُساعد على خفض نسبة السكر في الدم، وخفض ضغط الدم المرتفع.

استعمالاته

الجزء المأكول من الحرشف هو ثمرته المكوَّنة من البراعم الحرشفية واللب، وهي غنية بالأملاح المعدنية، وتفيد في تقوية الدم والعظام، ومعالجة فقر الدم والكُساح. كما أنّها تفيد في تطهير الأمعاء وطرح حمض البول.

أمّا الجزء المستعمل طبياً من الحرشف فهو أوراقه الريشية المسننة، وكذلك ساق الحرشف وجذوره.

وقد أكّدت جميع الأبحاث الطبية التي أُجريت على الحرشف قديماً

وحديثاً فائدته في معالجة أمراض الكبد والمرارة.

ويُستعمل لذلك مغلي أوراق الحرشف، حيث تُسلق أربع وريقات طرية في ليتر ماء لمدة ربع ساعة، ثمَّ يُصفَّى المغلي ويُحلّى ويُشرب منه فنجان واحد قبل الطعام، ثلاث مرات يومياً.

وهذا يفيد في معالجة أمراض الكبد ويُساعد على لأم خلاياه، ومعالجة أمراض الحويصلة والمادة الصفراوية، واليرقان، والتلف الكبدي الحاصل عن السميات أو الالتهابات، وما ينتج عنه من اضطرابات معوية وأمراض جلدية.

كما أنَّ مغلي أوراق الحرشف يفيد في خفض نسبة الكولسترول في الدم، وخفض نسبة الدهون وإذابة ترسباتها عن السطح الداخلي المبطّن للشرايين، وحماية الشرايين من التصلّب، وتنقية الدم، وخفض نسبة السكر، ومساعدة المصابين بعسر الهضم.

ومغلي الحرشف يفيد أيضاً في معالجة مختلف الحالات التي تتطلب زيادة في إدرار البول، كالزلال البولي، والاستسقاء، وارتفاع ضغط الدم.

وبما أنَّ الحرشف غني بالمواد الفلافونيدية وبالبوتاسيوم وڤيتامين (ج) ومختلف المواد المضادة للأكسدة. فقد أكّدت الدراسات الحديثة على فائدته في حماية القلب ومساعدته على الوقاية من الأمراض، ودرء ضرر جزئيات الأكسجين التي تؤذي الخلايا نتيجةً لعملية الأكسدة في الجسم.

ونظراً للأهمية العلاجية للحرشف فقد تمَّ تصنيع خلاصته الفعّالة على شكل كبسولات صيدلانية جاهزة، يؤخذ منها حبة واحدة مع كوب ماء كبير قبل طعام.

تنبيه:

١ ـ الحرشف يضرّ المصابين بالروماتيزم، والتهاب المفاصل، والنقرس، والحساسية، والمسالك البولية الضعيفة لأنَّ له مفعولاً محرّضاً للكلى.

يُفضَّل لهؤلاء استعمال كبسولات خلاصة الحرشف الموجودة في الصيدليات عند حاجتهم لذلك.

٢ ـ يُفضَّل استعمال ثمرة الحرشف بعد قطفها مباشرةً وعدم الاحتفاظ بها لمدة طويلة لأنَّها سريعة الفساد، كما أنَّ الحرشف المطبوخ سريع الفساد أيضاً، لذا يُفضَّل أكله بعد طبخه مباشرةً وعدم الاحتفاظ به لمدة طويلة حتى لا تتسارع الجراثيم إليه فتفسده وتحوّله إلى غذاء خطر.



حشيشة السعال

(دوسة الحمار)



نبتة عشبية معمَّرة زاحفة سريعة التكاثر، تنمو بريّاً على الترب الطينية الرطبة في الأماكن التي يزيد ارتفاعها على ٢٠٠٠م.

يرتفع ساق حشيشة السعال بين (٨ ـ ٣٠) سم، وهو ساق مزهر ومنتصب. أمّا الأوراق فهي قاعدية ذات شكل قلبي مستدير، ويبلغ عرض الورقة الواحدة بين (١٠ ـ ١٨) سم.
وبسبب شكلها سُمّي هذا النبات بدوسة الحمار أو حافة المهر.

ويُستعمل من حشيشة السعال الأزهار والأوراق المجففة والعصارة الطازجة للنبتة.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار، عفص، إينولين (مادة نشوية)، عنصر مرّ، صبغيات ملوّنة، مادّة غروية، أملاح معدنية (بوتاسيوم، كالسيوم، كبريت، حديد، زنك).

خصائصها:

مقشّعة ومخففة للبلغم، مضادة للتشنجات، لائمة للأنسجة المتلفة وملطفة للسطوح (قرحات جلدية، أكزيما، جروح مزمنة، طفح جلدي).

استعمالاتها

١ ـ داخلياً:

تستعمل حشيشة السعال بشكل أساسي لمعالجة السُّعال التهيُّجي المستعصي، والسعال المصحوب ببلغم غزير، والتهاب القصبات. ويفيد لذلك إضافة مقدار ثلاثون غراماً من الأزهار والأوراق المجففة لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب جيداً ثمَّ يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً بعيداً عن أوقات الطعام.

٢ ـ خارجياً:

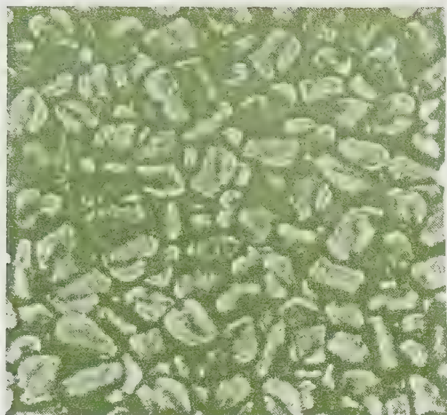
تستعمل أوراق حشيشة السعال لغناها بالبوتاسيوم والزنك، وذلك على شكل كمادات موضعية توضع على القروحات والجروح ذات الالتئام البطيء، والدوالي الملتهبة، والأكزيما، فتلطِّف السطوح المتلفة وتساعد على لأم الأنسجة. ويجب تبديل الكمادة مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

ولشدّ البشرة وإزالة التغضُّنات والتجاعيد، فإنَّه يُضاف مقدار مائة غرام من الأوراق إلى ليتر ماء، ثمَّ يُغلى لمدة عشر دقائق، ثمَّ تُبلَّل كمادة بهذا المغلي وتوضع على أماكن التجعدات في الوجه والعنق بعد تنظيفهما بشكلٍ

جيد، حيث تُترك الكمادة لمدة ساعة ويُكرر استعمالها مرتين أو ثلاث مرات يومياً.



الحلبة



نبات عشبي حولي معروف، تنتشر زراعته في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط والهند، يتميّز بساق أسطوانية ملساء منتصبة، يتراوح ارتفاعها بين (١٥ ـ ٦٠) سم، وهي ذات فروع مرتخية، وأوراق خضراء مركّبة، وأزهار تخرج من بين الأوراق العليا. أمّا ثمارها فهي على شكل قرونٍ نحيلة ذات طرف مستدقّ، يتراوح طولها بين (٨ ـ ١٠) سم، تنتج عند نضجها بذوراً لها رائحة كريهة وطعم غير محبوب.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي بذور الحلبة على نسبة عالية من البروتينات والشحوم، وتحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية أهمّها: الفوسفور والحديد والكالسيوم، وتحتوي على نسبة جيدة من ڤيتامينات (أ) و(ب) و(د)، ونسبة عالية من المواد الهلامية، كما تحتوي على بيترات الزنك التي تُساعد على خفض نسبة السكر في الدم.

وزيت بذور الحلبة غني بالأحماض الدهنية غير المشبعة، ويحتوي على زيت ثابت وزيت طيار شبيه بزيت اليانسون. كما يحتوي على مادة صمغية، ومادة السابونين المقاومة للالتهاب.

خصائصها:

تنشّط غدة البنكرياس وتُنظِّم إفرازاتها (وخاصَّةً هرمون الأنسولين)، وتُساعد على خفض نسبة السكّر في الدم.

تقاوم الالتهابات، تنشّط الجهاز الهضمي وتفيد في حالة عسر الهضم ونفخة المعدة ووجود الرياح، مقوية للباه، مدرّة للحليب لدى المرضعات.

استعمالاتها

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مغلي بذور الحلبة للمساعدة على خفض نسبة السكر في الدم، وفي حالة السل والالتهابات الرئوية، والربو، وفقر الدم، وعسر الهضم.

ويُصنع المغلي بإضافة ملعقتين كبيرتين من بذور الحلبة إلى ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة خمس دقائق، ثمَّ يُترك حتى يختمر جيداً، حيث يُصفَّى بعد ذلك ويُحلَّى بالعسل لتحسين طعمه ويُشرب منه كوبين على جرعات متعددة يومياً.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي مسحوق بذور الحلبة على شكل غرغرة ومضمضة في الفم، وذلك لمعالجة التهابات اللوزات والحلق والتهابات الفم. حيث يُراعى استمرار عملية الغرغرة والاحتفاظ بالسائل في الفم لمدة ثلاث دقائق قبل لفظه، ويُكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

ولمعالجة الدمامل والخراجات والقروح والأكزما والروماتيزم وآلام العضلات، فإنَّه تُسحق بذور الحلبة وتُعجن بالماء حتى تصبح على شكل لبخة مفيدة توضع على المكان المصاب، وتبدَّل كل أربع أو كل ست ساعات.

تنبيه :

يُمنع شرب مغلي الحلبة أثناء فترة الحمل لأنّها تنشّط الرحم.



الحِلتيت

(أبو كبير ـ صمغ الأنجدان)



الحلتيت هو مادة صمغية راتنجية يتم استخراجها بتجريح الجذمور الضخم المكتنز لنبات الحلتيت. ونبات الحلتيت عبارة عن شجيرة برّية معروفة بأوراقها الريشية الكبيرة التي تكون مضاعفة في قاعدة الشجرة.

ويكثر وجود الحلتيت في المناطق الممتدة بين شرق إيران وغرب أفغانستان، حيث ينمو بريّاً على السفوح الصخرية لتلك المناطق.

وصمغ الحلتيت معروف برائحته المنتنة، والجيد منه ما كان لونه بين الأحمر والبني، أمّا النوع الأسود فإنّه رديء لا يصلح للاستعمال.

مكوّناته الفعّالة:

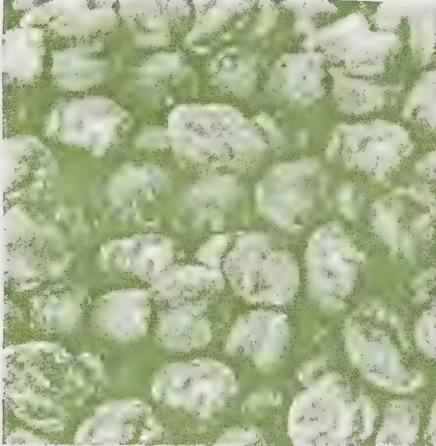
زيت طيار بنسبة (١٠ ـ ١٥٪)، مواد راتنجية (٥٠٪)، صمغ (٢٥٪)، كبريت، حمض الفيروليك.

ويرجع الأثر العلاجي للحلتيت إلى زيته الطيار الذي يحتوي على سلفيدات ثلاثية، وتربينات، وبينين.

الحلتيت يُساعد على تسكين المغص، وإزالة البلغم، وطرد الغازات، ويفيد في حالة التهاب القصبات، والربو، والسعال الديكي، وبعض الحالات العصبية والهستيرية. ويستعمل بإذابة غرامين فقط من الحلتيت في كوب ماء فاتر، ويشرب قبل الطعام، ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً.



الحمُّص



بقلٌ زراعي معروف ومشهور، تنتشر زراعته في كثيرٍ من بلاد العالم وخاصَّةً أمريكا اللاتينية، وتركيا، ومقاطعة كالفورنيا في أمريكا الشمالية، وهو من الأغذية الشعبية المنتشرة في كثيرٍ من بلاد العالم، وله قيمة غذائية عالية، إلاَّ أنَّه صعب الهضم.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الحمُّص على نسبة عالية من البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والألياف الغذائية.

ويحتوي على نسبة متوسطة من المعادن أهمَّها: الفوسفور، والحديد، والنحاس، والكلور، والكبريت.

ويحتوي على كمية بسيطة من الفيتامينات أهمَّها فيتامين (أ) و(ب). ويُعطي الحمُّص قدرة حرارية كبيرة تبلغ ٣٣٠ حريرة في كل مائة غرام منه.

خصائصه واستعمالاته

الحمُّص ذو قيمة غذائية عالية، فهو يحتوي على نسبة كبيرة جداً من البروتينات تُعادل ما في لحم الغنم، لذلك قيل عنه في المثل العامّي (إذا فاتك الضّاني عليك بالحمصاني).

ومن خواصه أنَّه يدرّ البول، وينشّط الأعصاب.

والحمُّص يُسمِّن كثيراً، ويفيد الأشخاص ضعيفي البُنية. إلاَّ أَنَّه صعب الهضم، لذ يُنصح الأشخاص المصابين بعسر الهضم أو بمعدٍ وأمعاءٍ ضعيفة أن يبتعدوا عن تناوله.



الحندقوق

(إكليل الملك)



نبات عشبي حولي من الفراشيات، ينمو في التربة الكلسية على حواشي البساتين وفي الأماكن المزروعة وبين الأنقاض. له ساق منتصبة كثيرة التفرُّع، ترتفع بين (٣٠ ـ ١٠٠) سم، وله أوراق خضراء بيضوية، وأزهار صفراء منتظمة في عناقيد طويلة.

أمَّا ثمرته فهي عبارة عن قرنٍ صغير يحتوي على بذور مستديرة ذات لون بني.

ويُستعمل من الحندقوق قممه المزهرة.

مكوّناته الفعّالة:

كومارين، غليكوزيد، راتنج، عفص، ڤيتامين (ج).

خصائصه:

مضاد للتشنج، مضاد للالتهاب، مضاد للتخثُّر، مدرّ للبول.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل الحندقوق بشكلٍ خاص لمقاومة التشنجُ ومنع التخثُّر. ويعود مفعوله في ذلك إلى غناه بمادة الكومارين. وهو يفيد في حالات: توتر الأعصاب، الآلام العصبية، الاضطرابات النفسية، المغص وتشنجات المعدة والأمعاء، ولمعالجة الدوالي ومنع تخثُّر الدم، ولإدرار البول وتطهير المجاري البولية.

ويُستعمل لذلك مستحلب الحندقوق بنسبة ملعقة صغيرة من القمم المزهرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان. حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً على جرعات متعددة.

٢ ـ خارجياً:

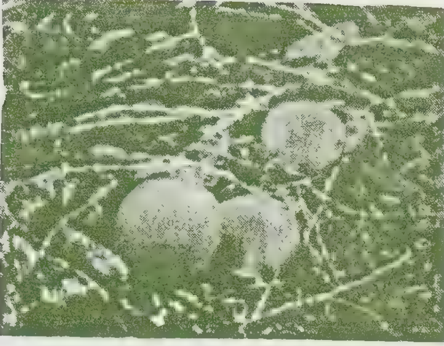
يُستعمل مستحلب الحندقوق مضمضةً لمعالجة اللثة الملتهبة، وغرغرةً لمعالجة التهاب الحلق واللوزتين، وغسولاً وكمادات لمعالجة التهاب الملتحمة والرمد وإراحة العين المتعبة. ويكرر ذلك ثلاث أو أربع مرات يومياً.

> تنبيه:
>
> **يجب الحذر عند استعمال الحندقوق مع الأدوية المسيلة للدم.**



الحنظل

(العلقم ـ الحدج)



عشبة حولية من الفصيلة القرعية، ثمارها كروية بحجم حبة البرتقال، وهي مملوءة بلبٍّ اسفنجي جاف، خفيف الوزن، شديد المرارة، يحتوي على عدد كبير من البذور يتراوح بين (٢٠٠ ـ ٣٠٠) بذرة ذات لون بني، وهي تشكّل الوزن الأكبر من الثمرة. أمَّا الثمرة فهي ذات لون أخضر مزركش بالأبيض حيث يتحوّل إلى الأصفر عند نضج الثمرة.

تنتشر زراعة الحنظل في المناطق الحارة حول الخليج العربي، وفي جنوب غرب آسيا، بينما ينمو برياً في الصحراء الأفريقية.

مكوّناته الفعّالة:

جلوكوسيدات، زيت ثابت، راتنج، صابونين، مواد مرّة، قلويدات.

خصائصه واستعمالاته

يُستعمل الحنظل شعبياً لمعالجة الإمساك المزمن والحادّ، حيث يُعتبر من أقوى المسهّلات (المصرفات) النباتية، ويعود ذلك إلى احتوائه على كمية كبيرة من العناصر المرّة، إلاّ أنّه يُحدث مغصاً وتقلّصات مزعجة، واستعمال السَّنا أفضل وأكثر أماناً منه لهذا الغرض.

والحنظل من أشدّ النباتات سُميَّةً، والكمية المطلوبة منه لمعالجة الإمساك

يجب أن لا تزيد عن (٠,٢) غرام، أو حجم حبة العدس، حيث تؤخذ مع الحليب أو مع اليانسون أو الهيل، والجرعة التي تزيد عن ذلك تسبِّب تهيُّجاً في المعدة والأمعاء، وتُحدث إسهالاً شديداً مصحوباً بدم، والجرعة القاتلة من الحنظل تبدأ من ٢ غرام فقط.

ومن الاستعمالات الشعبية الأُخرى المعروفة للحنظل:

- تُعالج البواسير بدهنها بلب الحنظل قبل نضجه.
- يُستعمل منقوع لب وثمار الحنظل غسولاً لمعالجة العين المتعبة، وقتل البكتريا والفطريات العالقة بها.
- ويُستعمل غسولاً لمعالجة بعض الأمراض الجلدية، كالبهاق، وحب الشباب، والقروح.
- يُستخدم الزيت المستخرج من بذور الحنظل في معالجة القراد والجرب.

وقد أشارت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على الحنظل، إلى فائدته في معالجة الروماتيزم والنقرس، وذلك لغناه بالقلويدات التي تعمل على إذابة حمض البوليك.

كما أشارت تلك الأبحاث إلى احتمال أن يكون للحنظل استخدامات كثيرة أُخرى أهمَّها معالجة السرطان، وذلك لغناه بالجلوكوزيدات.



الحنَّاء



شجرة معمَّرة دائمة الخضرة لا يزيد ارتفاعها عن ثلاثة أمتار، ينتشر وجودها في المناطق الاستوائية، وفي بعض المناطق التي تعتمد زراعة الحناء فيها على الري الصناعي مثل مصر والسودان.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت ثابت وزيت طيار، راتنج، عفص، مانيثول، مواد دهنية، نسبة كبيرة من مادة (اللاوسون) المسؤولة عن الصبغة الملوّنة في الحناء.

خصائصها واستعمالاتها

يُستعمل مسحوق أوراق الحناء المجفَّفة بشكلٍ أساسي في عملية الدباغة، وصبغ الشعر حيث يدخل في كثيرٍ من مكونات مواد التجميل التي تستعمل لهذا الغرض.

والحناء فضلاً عن كونها تصبغ الشعر، فإنَّها تفيد في تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون.

والحنَّاء في مجالات استعمالاتها أفضل بكثيرٍ من المستحضرات الصناعية ذات التركيب الكيماوي، والتي غالباً ما تحتوي على الرصاص والزرنيخ والزنك والزئبق، وهي مركبات سامّة لا تكاد تخلو من أضرار جانبية خطيرة على الجلد.



حرف الخاء

الخبازة البريّة

(الخبيزة)



نبات عشبي حولي واسع الانتشار، ينمو في الأماكن المهملة، وعلى جوانب الطرق، وفي الأراضي غير المزروعة، مفضّلاً التربة الغنية بالآزوت.

ويُستعمل من الخبيزة أزهارها الأرجوانية والأوراق، وأحياناً تستعمل الجذور.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار، مادة غروية، مادة صابغة (آنثوسيانين)، عفص، أملاح معدنية أهمَّها (الكالسيوم، والمغنزيوم).

خصائصها:

مليّنة، مهدئة، مطهّرة، مقاومة للسموم، مضادة للالتهاب.

استعمالاتها

١ ـ داخلياً:

توصف الخبيزة للمصابين بالتهابات رئوية، والنزلات الشعبية، والرشح، والسعال المصحوب ببلغم، والنزلات المعوية، والإسهال، ولتخفيف آلام القولون الالتهابية.

ويفيد لذلك شرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي أزهار وأوراق الخبيزة المستحلب جيداً. (٣٠غ لكل ليتر ماء بدرجة الغليان).

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي الخبيزة على شكل غرغرة ومضمضة أربع مرات يومياً، ولمدة (٣ ـ ٥) دقائق في كل مرة، وذلك لمعالجة التهابات اللثة، والحلق، والحنجرة، واللوزات.

كما يُستعمل غسولاً وكمادات أربع مرات يومياً لمعالجة الشحاد في العين، ومعالجة التهابات القرنية والجفون.

تنبيه:

الخبيزة قد تُساعد على تكوين الحصيات الكلوية، لذا يُفضَّل للمصابين بذلك عدم استعمالها.



الخردل



نبات عشبي حولي قديم كثير التفرُّع، ينبت بريّاً ويُزرع بستانياً أمَّا النوع البري فغالباً ما يحتوي على مواد سامّة تؤذي الماشية. وأمَّا النوع المزروع فهو على قسمين: أبيض وأسود.

والخردل الأسود أشدُّ مفعولاً من الخردل الأبيض، ولمسه يلسع الجلد ويصيب الأنف والعين بالأذى، وهو الأكثر استعمالاً في المجال الطبي، بينما يفضَّل استعمال الخردل الأبيض في المجالات الغذائية فهو أقل حرافةً بكثيرٍ من النوع الأسود.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، نسبة عالية من المواد الكبريتية التي تكسب الخردل رائحته العطرة وطعمه اللاذع، مواد غروية، بروتينات.

خصائصه:

مُطهِّر، مُقاوم للتسممات، مُقاوم للالتهابات، مُهيِّج، مُقيِّء.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

لا يُستعمل الخردل الأسود داخلياً، بينما يُستعمل الخردل الأبيض في الغذاء كتابل مثير للشهية. حيث يُمزج بالخل فيثير لعاب الفم، ويُسهّل المضغ، ويزيد من إفراز العصارات الهضمية، فينشّط عملية الهضم، ويعقّم

المعدة وينشّط عضلاتها، ويقي من التسممات، فهو ذو أثرٍ فعّال وواضح ضدَّ العفن والنموّ الجرثومي.

٢ ـ خارجياً:

تستعمل بذور الخردل الأسود على شكل مغطس خردلي جزئي للساعد أو القدمين أو العضو المصاب. أو تستعمل مغطساً كليّاً لكامل الجسم، وذلك للتخفيف من احتقان الرئة وضعف القلب عند المسنين، وفي حالة عسر التنفس والشعور بالاختناق الناتج عن التهاب وتضخم اللوزتين أو تضيُّق المجاري الهوائية.

ويُصنع الحمام الخردلي بسحق مقدار (٢٠٠ غرام) من حبوب الخردل الأسود وإضافة الماء الفاتر إليه حتى يُصبح مثل العجينة اللينة، حيث تُترك هذه العجينة لمدة نصف ساعة، ثمَّ تُضاف بعدها إلى ماء الحمام الساخن، ويتمدَّد المريض داخل الحمام لمدة عشر دقائق ولا يزيد على ذلك، وإذا شعر المريض بحرقان شديد في الجلد فيجب عليه ترك الحمام الخردلي مباشرةً، وغسل الجلد بالماء الفاتر بأسرع وقت لإزالة الخردل عنه، حتّى لا يحترق الجلد وتتكوّن الفقاقيع عليه.

وتستعمل لبخة الخردل الأسود بوضعها على العضو المصاب، حيث تُلصق على الظهر فوق منطقة الرئة لمعالجة احتقانها ومعالجة عسر التنفُّس.

وتوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس لمعالجة الصداع العصبي.

وتوضع على المعدة في أعلى البطن لتسكين آلام المعدة، وفي أسفل البطن لتسكين آلام الأمعاء.

وتوضع فوق الحنجرة لمعالجة التهاباتها، ومعالجة خُشونة الصوت.

كما تستعمل اللبخة لتسكين الآلام العصبية والعضلية والروماتيزم، حيث توضع على العضو المصاب مباشرةً.

وتحضَّر اللبخة بمزج مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الخردل مع كمية مناسبة من الماء الفاتر ليصبح المزيج كالمرهم، حيث يُفرد على قطعة نظيفة من الشاش، وتوضع اللبخة على العضو المصاب لمدة عشرين دقيقة تقريباً، أو أقل من ذلك على حسب استطاعة تحمُّل جلد المريض لمفعول اللبخة.

وفي حالة عمل مغطس جزئي للساعد أو القدمين أو العضو المصاب، فإنَّه يكفي عمل عجينة بنسبة ملعقتين كبيرتين من مسحوق الخردل الأسود لكل (٢٠ ليتر) من الماء الساخن.



الخرُّوب

(خرنوب)



شجرة صغيرة معمرة دائمة الخضرة، ينتشر وجودها في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وتُزرع في كثيرٍ من البلاد المعتدلة للاستفادة من ثمارها القرنية. وهي على شكل جيب وتحتوي على بذورٍ قاسية يُستخرج منها مادة صمغية مفيدة.

مكوّناته الفعّالة:

أحماض متعددة، سكر، بكتين، تانين، بروتين.

خصائصه واستعمالاته

تحتوي حبيبات ثمرة الخرُّوب على مادة صمغية لزجة تنتفخ بالماء، فتعطي الشعور بالشبع، وتقطع الشهية للطعام، ممَّا يفيد الأشخاص البدينين، والراغبين بإجراء حمية غذائية.

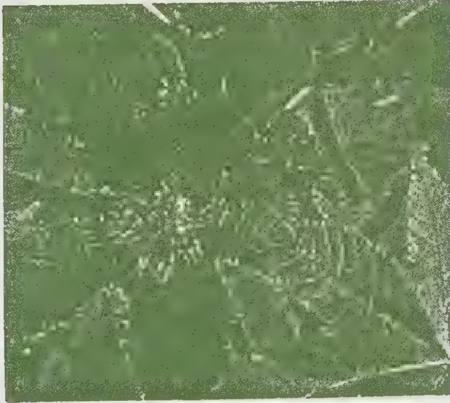
ويفيد مسحوق ثمرة الخروب في معالجة إقياءات الرضَّع، وإسهالات الأطفال، حيث يدخل في تركيب بعض الحبوب الصيدلانية المستعملة لهذا الغرض مثل دواء (الأدويون) وغيره.

ويُصنع من مسحوق ثمرة الخرُّوب (بعد نزع بذورها) شراباً مرطباً ومنعشاً، يُعدِّل حموضة المعدة، ويفيد المصابين بالنقرس والروماتيزم وأمراض الكلى، وخاصَّةً القصور الكلوي المزمن.



الخَروَع

شجيرة معمَّرة ذات أوراق كفِّية كبيرة الحجم، وثمار شوكية كبيرة تحتوي الواحدة منها على ثلاثة بذور يُستخرج منها الزيت الثابت المستعمل من الخروع والمعروف تجارياً باسم زيت الخروع. والخروع شجر استوائي الأصل، تنتشر زراعته في بلاد الهند وفي أفريقيا المدارية، حيث يُزرع تجارياً لاستخراج الزيت من بذوره، كما يُزرع في أوروبا الجنوبية والمناطق المعتدلة كنبات للزينة.



مكوّناته الفعّالة :

تحتوي بذور ثمرة الخروع على نسبة عالية من الزيت الثابت تتراوح بين (٥٠ ـ ٨٠٪)، وتحتوي على بروتينات بنسبة تتراوح بين (٢٠ ـ ٢٦٪)، وتحتوي قشرة البذور على مادة بروتينية سامّة جداً تُدعى (الريسين)، حيث يُحذَّر من استعمال القشور لخطورتها الشديدة.

خصائصه :

مُسهِّل ومفرِّغ لطيف للأمعاء، مُطهِّر ومُليِّن للجلد.

استعمالاته

١ ـ داخلياً :

لا يُستعمل زيت الخروع داخلياً إلاَّ كمليِّن أو مُفرِّغ للمعدة والأمعاء. حيث تتراوح الجرعة المطلوبة بين ملعقة صغيرة وثلاث ملاعق كبيرة، وذلك تبعاً للعمر وتبعاً للحاجة إلى شدّة المفعول.

وزيت الخروع متوفر كثيراً ويُباع جاهزاً في جميع الصيدليات.

٢ ـ خارجياً :

يُستعمل زيت الخروع دهناً ودلكاً لمعالجة تقرّحات الجلد، والثآليل، والمسامير، واليبوسات الجلدية، ولتنشيط فروة الرأس وتقوية نموّ الشعر.

كما يُستخدم زيت الخروع في الصناعات الغذائية كمادّة مضادَّة للجفاف والتصلُّب، وخاصَّةً لتليين الحلويات الصلبة. ويُستعمل أيضاً في تشكيل الغشاء الخارجي الذي يُغلّف بعض أنواع الكبسولات الطبية.



خُزام

(بذر قطوناء ـ عشبة البراغيث)



عشب حولي منتصب، ترتفع ساقه بين (١٠ ـ ٢٠ سم)، أوراقه مسطَّحة ومسنّنة ومكسوّة بالأوبار، أمّا ثمرته فهي بيضاوية تحتوي على بذرتين اثنتين ذات لون بني، حيث تُستعملان مسحوقتين بعد تجفيفهما.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي البذور على زيت ثابت ومواد غروية.

خصائصه واستعمالاته

يُستعمل مسحوق البذور كمسهّل قوي المفعول، حيث يُضاف مقدار ملعقة صغيرة منه إلى كوب ماء فاتر، ويُشرب قبل النوم.



الخُزامى

(اللاوند)

جنبة معمّرة، دائمة الخضرة، عطرة الرائحة، جميلة المنظرة، تنمو بريّاً في الهضاب الكلسية الجافّة المعرَّضة لأشعة الشمس، وتُزرع بستانياً في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وخاصَّةً جنوب أوروبا. حيث يُستفاد منها لجمالها ورائحتها، ولخصائصها الطبية المعروفة عنها منذ أقدم العصور. وللخزامى أشكال عديدة تتمايز فيما بينها بلونها ورائحتها. إلاَّ أنَّ أشهرها النوع



المخزني المعروف بلونه البنفسجي الجميل ورائحته العطرة الزكية.

ويُستعمل من الخزامى أطرافها المزهرة، وخاصَّةً قبيل تفتحها.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار، كومارين، تانين، مواد فلافونيدية.

خصائصها:

مطهّرة، مهدّئة، مضادّة للتشنجات، مضادة للجراثيم، مضادّة لالتهابات الجهاز التنفسي، منشّطة لعملية الهضم، مزيلة للانتفاخ وطاردة للغازات.

استعمالاتها

١ ـ داخلياً:

يُصنع من الخزامى مستحلباً بإضافة ملعقة صغيرة من الأزهار الجافّة لكل كوب ماء بدرجة الغليان، حيث يُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً بعيداً عن أوقات الطعام، وذلك لتهدئة الأعصاب، ومعالجة القلق واضطرابات النوم، ومعالجة النزلات الصدرية والتهابات الجهاز التنفسي.

بينما يُشرب المستحلب بعد الطعام لإزالة الانتفاخ، وطرد الغازات، ومعالجة عسر الهضم، وتسكين المغص.

ويمكن استعمال زيت الخزامى في معالجة الحالات السابقة، حيث يؤخذ منه (٤ ـ ٥) نقط ثلاث مرات يومياً.

ويُصنع زيت الخزامى بإضافة الأزهار الجافة إلى زيت الزيتون، ووضعهما ضمن زجاجة شفّافة محكمة السدّ لا يدخلها الهواء، حيث توضع الزجاجة في

مكان دافىء أو تُعَرَّض إلى أشعة الشمس لمدة تتراوح بين (٧ ـ ١٠) أيام، حيث يُصفَّى الزيت بعد ذلك، وتُعصر الأزهار فوقه بقطعة من الشاش، ثمَّ يُحفظ للاستعمال. ولتقوية مفعول الزيت فإنَّه يُمكن إضافة الأزهار إليه من جديد وتكرار العملية مرَّة أُخرى.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل زيت الخزامى لمعالجة الأكزيما الناشفة، والحروق البسيطة، والقروح، حيث تُدهن به المنطقة المصابة دهناً خفيفاً وتُلف بقطعة نظيفة من الشاش، ويُكرر ذلك مرتين يومياً.

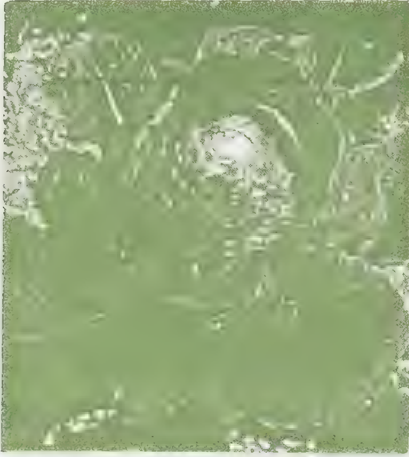
كما يُستعمل الزيت دلكاً لمعالجة الروماتيزم والنقرس وتسكين آلام العضلات والمفاصل. ويُدلك به الصدر لمعالجة عسر التنفُّس والتهاب القصبات.

ويُستعمل مستحلب الخُزامى على شكل حقنٍ مهبلية لتطهير الرحم ومعالجة إفرازاته البيضاء (الثرّ الأبيض).

وما زال زيت أزهار الخزامى يُستعمل على نطاق تجاري واسع في العطورات، وملطفات الجو، ومستحضرات التجميل، ولإضافة النكهة إلى بعض أنواع الأغذية والحلويات.



الخَسّ



نبات عشبي قديم، معروف ومشهور في معظم بلاد العالم ذات الطقس المعتدل، وخاصَّةً في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث تنتشر زراعته فيها بشكلٍ واسع.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الخس على مجموعة هامة من المعادن مثل: الكالسيوم، الحديد، الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، الكلور، اليود، الزرنيخ، الكوبالت.

ويحتوي على ڤيتامينات (أ، ب، ج، هـ)، وعلى بعض المواد الدهنية.

كما تحتوي عصارة الخس الحليبية التي تنضح منه على مادّة (اللاكتوكاريوم) ذات الخاصيّة المهدئة والمسكّنة التي يتمتع بها هذا النبات، بينما يشكّل الماء نسبة عالية من وزنه تصل إلى ٩٦٪.

خواصه واستعمالاته

الخس ضعيف التغذية، إلاَّ أنَّه منعش ومهدِّىء للأعصاب، ويفيد الأشخاص الذين يُعانون من الأرق قبل النوم. كما أنَّ احتواءه على نسبة عالية من ڤيتامين (هـ) تجعل منه منشطاً جنسياً.

وأوراق الخس تحتوي على نسبة عالية من الزيت المعروف بزيت الخس، وهناك نوع من الخس يُعرف باسم الخس الزيتي، يُزرع لاستخراج الزيت منه.

والخس مدرّ للبول، ويفيد مرضى السكّري، وأصحاب الأعصاب المتوترة، والمصابين بالربو، والسعال الديكي.

ومن المفيد لمثل هؤلاء شرب كوب من عصير الخس صباح كل يوم.



الخطمي

(خاتمية ـ غسول)



نبات عشبي معمّر، ينمو في البساتين والجبال والأماكن الرطبة، تنتشر زراعته في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وفي آسيا الصغرى وشمال أفريقيا.

ساقه منتصبة تعلو بين (٦٠ و١٥٠) سم. وأزهاره وردية أو بيضاء اللون، ولها خمس بتلات. وتتوزع أزهار الخطمي على طول ساقه الخضراء المكسوّة بشعيرات خشنة.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من المواد الغروية (لعاب النبات) تصل إلى ٣٠٪، مواد سكّرية، مواد صابغة، زيت ثابت، إسبارجين، آلبيمين، ليسثين، ڤيتامين (ج).

خصائصه:

مُلطِّف، مُطَهِّر، مُلَيِّن، مُقَشِّع، مُهدِّىء للسعال، مُدرّ للبول، مضادّ للالتهابات، شافٍ للجروح، مفيد لقرحة المعدة.

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مستحلب الخطمي بنسبة (٥٠ ـ ٦٠) غراماً من الأزهار والأوراق المجففين لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، حيث يُشرب منه (٣ ـ ٤) فناجين يومياً، وذلك لإزالة البلغم وتسكين السعال المتهيّج، ولمعالجة النزلات الصدرية والتهاب القصبة والشعب التنفسية، وقرحة المعدة والتهاباتها، وفي حالة التهاب المثانة وحرقة البول.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب الخطمي على شكل مضمضة وغرغرة لمعالجة خراجات الفم، والتهاب اللثة، والتهاب الحلق واللوزتين. وذلك بمعدَّل (٣ ـ ٤) مرات يومياً، ويجب إبقاء السائل في الفم أثناء عملية المضمضة أو الغرغرة لمدة ثلاث دقائق قبل لفظه، حيث تكرر العملية من جديد لمدة ثلاث دقائق أُخرى ثلاث أو أربع مرات.

كما يُستعمل المستحلب غسولاً لمعالجة العينين المجهدتين، وغسولاً وكمّادات لمعالجة وتنظيف القرحات والالتهابات الجلدية. وذلك بمعدَّل (٢ ـ ٣) مرات يومياً.



الخَلَّة

عشبة حولية لها ساق أسطوانية ترتفع من (٣٠ إلى ٦٠) سم، وتتفرَّع من الساق أوراق منبسطة خيطية، بينما يعلوها أزهار بيضاء صغيرة جداً تتكاثف فيما بينها لتشكّل خيمة كبيرة يتراوح قطرها بين (١٠ ـ ٢٠) سم. وتنعقد الأزهار على بذور صغيرة بيضاوية الشكل، حيث يتم قطفها عندما تنضج



وتصبح الخيمة مغطّاةً بالثمار (البذور) الناضجة والجاهزة للاستعمال.

الموطن الأصلي للخلّة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويكثر نموّها في مصر والمغرب والجزائر وسورية. وقد انتشرت زراعتها في أمريكا الجنوبية والهند وباكستان وأفغانستان والصين بشكل تجاري.

وتنقسم الخلّة إلى نوعين رئيسيين هما: الخلّة البلدية، والخلّة الشيطانية. والخلّة البلدية هي المشهورة والمعروفة والمستعملة بشكلٍ أكبر. بينما اكتشفت فوائد حديثة للخلة الشيطانية في معالجة بعض الأمراض الجلدية.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي بذور الخلة على فلافونيدات عديدة الفوائد، وعلى مركبات كيميائية كثيرة أهمّها: الخلّين، الڤيزناجين، الأميدين، الكومارين. وعلى كثيرٍ من المواد الكيميائية الفعّالة، خاصّةً في زيتها الطيار الذي يشكّل الجزء الأساسي المستخدم من الخلّة.

وتحتوي الخلّة على نسبة عالية من الزيت الثابت تصل إلى ١٨٪، ونسبة عالية من البروتين تصل إلى ١٤٪.

خصائصها واستعمالاتها

تفيد الخلة في مقاومة التشنجات وتسكين الآلام، وخاصّةً في الصدر والكبد والكلى.

وقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة جميع الفوائد الشعبية المعروفة قديماً عن الخلة، وزادت عليها فوائد أُخرى أيضاً.

حيث استطاع العلماء في مصر استخلاص المواد الفعّالة من بذور الخلّة، ومعرفة العناصر المؤثرة فيها، وخاصَّةً في ذلك مادّة (الخلِّين) التي أثبتت الأبحاث فائدتها في إرخاء العضلات الملساء ومقاومة التشنجات، وخاصَّةً عضلات الرئة والحالبين والطرق الصفراوية والأمعاء.

وفائدتها بتوسيع شرايين القلب الإكليلية، ممَّا يؤدّي إلى زيادة تغذية القلب بالدم وتنشيطه، ومعالجة النوبات القلبية المؤلمة وخناق الصدر.

وفائدتها المؤثّرة على العقد العصبية الناقلة للشعور بالألم، وتهدأتها لحساسية المركز العصبي، وتخفيفها للآلام الكلوية والكبدية والصدرية.

وفائدتها بتوسيع الحالبين وإدرار البول، ممَّا يُساعد على طرح الرمال البولية والحصيات.

وفائدتها كذلك في معالجة بعض الأمراض الأخرى ذات المنشأ التشنجي مثل الربو، والسعال الديكي، والآلام الصفراوية.

وقد أكّدت الأبحاث العلمية التي أجراها العلماء في مصر على فائدة الخلة الشيطانية في معالجة بعض الأمراض الجلدية كالبُهاق، والثعلبة، والصدفية، والجذام.

وإذا كانت الطريقة الشعبية المعروفة للاستفادة من الخلة تتم بشرب نقيع البذور أو مستحلبها الذي يُصنع بالطريقة العادية المعروفة كما يُصنع الشاي، فقد تمَّ عزل المواد الفعّالة فيها، وتصنيعها على شكل كبسولات دوائية تُباع في الصيدليات، وهي في مفعولها أقوى من المستحلب أو المنقوع. مثل أقراص «الليناميين» التي تحتوي على مادة الخلّين، حيث تستعمل في معالجة المغص الكلوي والمراري، والذبحة الصدرية، والسعال الديكي، والربو الشعبي.

وكذلك مادة «الأيمودين» التي تمَّ فصلها من ثمار الخلّة الشيطانية،

وتصنيعها على شكل كبسولات دوائية بعد أن أثبتت فاعليتها في معالجة مرض البُهاق.

وما زالت الأبحاث العلمية تُجرى على بذور الخلّة لاكتشاف المزيد من فوائدها العلاجية، بما في ذلك فائدتها المتوقعة في معالجة بعض أنواع الأمراض الجلدية السرطانية.



الخوخ
(البرقوق)



في الشام اسمه خوخ، وفي مصر اسمه برقوق. وهو شجر مثمر معروف له أصناف عديدة.

موطنه الأصلي إيران، ومنها انتقل إلى سورية وانتشرت زراعته فيها، ثمَّ انتقل إلى فرنسا أثناء الحروب الصليبية، حيث انتشرت زراعته في أكثر البلاد الأوروبية.

مكوّناته الفعّالة:

ماء بنسبة تصل إلى ٨٤٪، سكريات، نشويات، ڤيتامينات: (أ، ب٢، ج)، أملاح معدنية: (فوسفور، كبريت، بوتاسيوم، صوديوم، نحاس، حديد).

وترتفع نسبة السكريات في الخوخ المجفّف إلى أكثر من ٧٠٪ بينما تقل نسبة الماء كثيراً مقابل ذلك.

نظراً لخاصيّة الخوخ المدرّة للبول، والمنقّية للدم، واحتواء عدد من الأحماض العضوية الهامّة، فإنّه يفيد المصابين بمرض النقرس، والروماتيزم، وتصلّب الشرايين، والتسمم الغذائي، وفقر الدم، وأمراض الكبد.

وهو مسهّلٌ لطيف، إلاّ أنَّ قشرته تهيّج الأمعاء الضعيفة، وخاصّةً في فصل الصيف.

لذا يُمنع تناول الخوخ من قبل الأشخاص المصابين بالمغص أو الإسهال، والأشخاص البدينين، ومرضىٰ السكّر.



الخولنجان

عشبة جذمورية معمّرة، ذات أوراق طويلة وضيّقة، يصل ارتفاعها إلى ١٥٠سم، لها أزهار بيضاء أو حمراء، ولها جذر ثخين وطويل.



تنتشر زراعة الخولنجان في الصين وإيران وفي المناطق الاستوائية جنوب شرق آسيا، حيث يُستعمل منه جذموره المجفف.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، راتين، مواد منبهة.

خصائصه واستعمالاته

غالباً ما يُستعمل مسحوق جذر الخولنجان كنوع من أنواع التوابل، وهو طارد للرياح، ويفيد في تسكين المغص المعوي ومعالجة عسر الهضم التطبلي (الانتفاخي). كما أنَّه يعمل على إراحة الأعصاب واسترخائها.



الخيار

نبات قديم مشهور، عَرَفَه الإغريق والرومان والفراعنة منذ أكثر من أربعة آلاف عام.



كما عرفه العرب قديماً، وممَّا قال عنه أطباؤهم: أنَّه يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين، ولبّه أسرع هضماً، وبذوره تنفع الكبد والطحال وأوجاع الرئة وقروحها. وهو يدرّ البول كثيراً وينفع من اليرقان.

أمَّا ضرره فقالوا عنه أنَّه يولّد البلغم، ويُحدث الرياح، ووجع المعدة، ويُصلحه العسل والزبيب.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الخيار على كمية كبيرة جداً من الماء تتراوح نسبتها بين ٩٥ ـ ٩٧٪ من وزنه.

ويحتوي على نسبة جيدة من الحديد، والمنغنيز، واليود. والقليل من الكالسيوم، والكبريت، والفوسفور.

ويحتوي على نسبة بسيطة من ڤيتامين (أ) وڤيتامين (ج).

خصائصه واستعمالاته

الخيار قلويٌّ مُبرِّد، يدرُّ البول ويُساعد على مُعادلة الحموضة الزائدة في الجسم، ويفيد المصابين بالنقرس، وداء المفاصل، والحصاة البولية. إلاَّ أَنَّه صعب الهضم. لذا ينبغي على المصابين بعسر الهضم وذوي الأمعاء الضعيفة عدم الإكثار من تناول الخيار.

١ ـ خارجياً:

يُستعمل عصير الخيار الطازج لتنقية الجلد وإكساب الوجه نعومة ونضارة، حيث يُطلى الوجه عند الحاجة بعصير الخيار في المساء، ويُترك عليه ليستمر مفعوله طوال الليل.

ولشدّ الجلد ومعالجة التجعُّدات، فإنَّه يفيد وضع قشر الخيار على الجبهة والصدغين والأماكن المطلوب معالجتها.

ولمعالجة النَّمش والكلف، فإنَّه تُنقع عدّة قطع مقشَّرة من الخيار في كمية مناسبة لها من الحليب، وتُترك من الصباح حتى المساء، حيث يُنظَّف الوجه تماماً ويُدهن بهذا المزيج، ويُترك عليه حتى الصباح دون غسله بالماء.

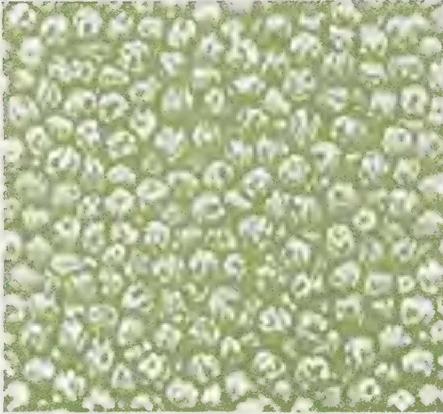
ويُكرر ذلك يومياً حتى زوال النمش والكلف تماماً بإذن الله.



حرف الدال

الدَّخَن

للدخن أنواع عديدة أكثرها يُستخدم في غذاء الإنسان، وبعضها يُستخدم للعلف الحيواني فقط. وأشهر هذه الأنواع النوع المعروف بالدخن اللؤلؤي، وهو الدخن الاعتيادي المعروف الذي يُستخدم في بلادنا.



وتُعتبر الهند المنتج الأوّل للدخن في العالم، حيث يزيد إنتاجها منه على ٤٠٪ من مجموع الإنتاج العالمي. يليها في ذلك القارة الأفريقية التي ينتشر فيها الدخن المعروف باسم (فونيو). أمّا النوع المعروف بدخن (بروسو) فهو منتشر بكثرة في بلاد الصين وروسيا والجمهوريات الإسلامية.

والدخن من محاصيل الحبوب الهامة التي استخدمها الإنسان في غذائه منذ قديم الزمان، حيث يُعتبر حتى الآن الغذاء الأساسي لكثيرٍ من المناطق في بلاد الهند والصين وأفريقيا.

مكوّناته وخصائصه واستعمالاته:

يحتوي الدخن على كمية كبيرة من البروتينات تصل إلى ١٢٪، وتتميّز هذه البروتينات باحتوائها على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الهامّة الأساسية والتي تفوق في جودتها عمّا يحتويه القمح. إلاّ أنّ الدّخن فقير ببروتين (الجلليوتين)، ممّا يجعل عجينة الدخن تفتقر إلى الليونة والمطاطية التي تتمتع بها عجينة القمح.

ويحتوي الدخن على كربوهيدرات، وألياف غذائية، وحديد، ونسبة بسيطة من ڤيتامين (ب) المركب.

والدخن أضعف في قيمته الغذائية من القمح أو الذرة، ولا تزيد طاقته الحرارية عن ٥٥ سعراً حرارياً لكل مائة غرام منه.

ويُستخدم الدخن في كثيرٍ من البلاد لصنع الخبز والمعجنات والحساء، ويُعتبر الطبق الحجازي المعروف باسم (كباب ميرو) من أشهر الأطباق التي تُصنع من الدخن واللحم المفروم.



الدُرَّاق

(خوخ ـ فركس)



شجرة مثمرة صغيرة الحجم، لونها قرمزي جميل. تُزرع زراعةً ولا تنبت بشكلٍ تلقائي، وزراعتها منتشرة في معظم المناطق المعتدلة من بلاد العالم. أمّا ثمرتها فهي كرويّة حلوة المذاق، ومغطاة بجلد خشن تختلف

خشونته تبعاً لنوع الدراق، حيث أنَّ للدرّاق أنواعاً كثيرة تختلف في حجمها وحلاوة طعمها.

وقد عُرف الدرّاق قديماً، وقيل أنَّ موطنه الأصلي في بلاد الصين، حيث زُرع فيها منذ آلاف السنين، ومنها انتقلت زراعته إلى منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وإلى بحر قزوين، ثم إلى أوروبا وإلى الولايات المتحدة الأمريكية التي تعتبر المنتج الأكبر له في العالم، حيث أنَّها تساهم بربع مخزون العالم من الدراق الطازج حالياً.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الدراق على ماء بنسبة ٨٥٪ من وزنه تقريباً، وعلى سكّريات بنسبة تتراوح بين (٩ ـ ١١٪)، وألياف غذائية بنسبة (٣ ـ ٦٪)، وحمضيات (١٪)، وماءات الفحم (٧٪).

والدراق غني بڤيتامين (أ)، ويحتوي على كمية بسيطة من ڤيتامين (ب) وڤيتامين (ج)، وعلى بعض الأملاح المعدنية الهامة مثل: النحاس، والحديد، والبوتاسيوم، والمغنزيوم، والفوسفور. وهو ضعيف الطاقة، إذ لا تتعدّى سعراته الحرارية ٤٠ سعراً حرارياً لكل مائة غرام منه (حبة دراق متوسطة الحجم).

خصائصه واستعمالاته

الدرّاق منشّط وملّين ومهدّىء للأعصاب ومقاوم للتشنّجات، وهو ذو مصدر جيد للألياف الغذائية، ويفيد في حالة عسر الهضم، إلاّ أنَّ الإكثار منه يضرّ المصابين بقروح في المعدة أو الأمعاء.



دوّار الشمس



نبات حولي ينتمي إلى فصيلة المركّبات أنبوبية الزهر. وقد أُطلق عليه ذلك الاسم لأنَّ من طبيعته أن يُدير وجهه باتجاه الشمس منذ شروقها، حيث يُطلق عليه أيضاً اسم (عبّاد الشمس) وهي تسمية خاطئة ولا تجوز، لأنَّ العبودية لا تكون إلاّ الله عزَّ وجل.

يتكوَّن دوار الشمس من ساق أنبوبية منتصبة خشنة، تحمل أوراقاً بيضوية طويلة وحادّة. وفي قمّة الساق تظهر زهرة النبات، وهي زهرة ضخمة مؤلَّفة من قرص مركزي كبير، لونه أرجواني مائل إلى البني، يحتوي بداخله على عدد كبير من البذور التي تستعمل لاستخراج الزيت. وقرص الزهرة محاط بعدد من الزهيرات الشعاعية الجميلة ذات اللون الأصفر والبرتقالي.

الموطن الأصلي لدوار الشمس هو منطقة أمريكا الوسطى، حيث انتقل منها إلى أوروبا واستُعمل كنبات للزينة فقط. وعندما اكتُشفت فوائد بذور دوّار الشمس، وأَنَّها تحتوي على نسبة عالية من الزيت المفيد، انتشرت زراعته تجارياً لهذا الغرض في كثيرٍ من بلاد العالم. وأهم هذه البلاد: الولايات المتحدة الأميركية، والمكسيك، والأرجنتين، ورومانيا، وهنغاريا، وروسيا، وكندا.

ويُستعمل من دوار الشمس بذوره، وأحياناً أوراقه وأزهاره. ويجب الحذر عند قطف أوراق وبذور دوار الشمس، لأنَّها قد تسبب حساسية حادّة للجلد.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي بذور دوار الشمس على نسبة عالية من الزيت تتراوح بين ٢٠ ـ ٥٥٪، وهو زيت مفيد جداً، ويتكوّن من حوامض دسمة غير مشبعة أحادية ومتعددة بنسبة تتراوح بين ٨٥ ـ ٩٠٪، وحوامض مشبعة بنسبة تتراوح بين ٧ ـ ١٠,٣٪.

ويحتوي أيضاً على غليسريد، وعناصر فوسفورية، وبعض المعادن والبروتينات والڤيتامينات.

خصائصه واستعمالاته

يُعتبر زيت دوار الشمس من أفضل أنواع الزيوت الغذائية، حيث يُستخرج من البذور بطريقة الضغط البسيط على البارد. وهو يفيد في حالات زيادة نسبة الكولسترول وتصلُّب الشرايين، حيث يُنصح المريض بشرب ملعقة كبيرة من الزيت صباح كل يوم على الريق، وملعقة أُخرى مساءً قبل النوم.

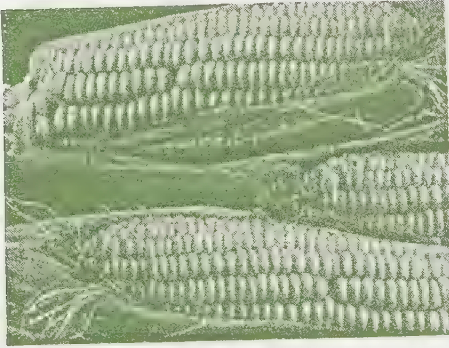
ويفيد محلول أوراق وأزهار دوار الشمس في معالجة الأمراض الرئوية، ومكافحة السُّعال المصحوب بقشع، والتهاب الحنجرة، والحمَّى.

ويُصنع المحلول بنقع مقدار من الأزهار والأوراق المجفَّفين، بكمية مماثلة لهما من الخل الأبيض، وذلك ضمن وعاء شفاف يوضع في مكان دافىء لمدة عشرة أيام، حيث يُصفَّى بعد ذلك، ويُؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة (٢٠ نقطة)، ثلاث مرات يومياً.



حرف الذال

الذُّرة



الذرة نبات عشبي زراعي معروف في كافة بلاد العالم، حيث تُستعمل منه ثمرته المعروفة بـ(كوز الذرة) أو عرنوس الذرة، والتي تستعمل حبيباتها بشكل واسع في مجال الغذاء والصناعة والدواء.

والذرة من النباتات القديمة جداً، ويُعتقد أنَّ موطنها الأصلي في بلاد أمريكا الوسطى، وخصوصاً في المكسيك حيث عُرفت هناك منذ أكثر من ستة آلاف عام. وقد قام الأوربيون بنقلها إلى بلادهم بعد دخولهم إلى أمريكا، حيث انتشرت في أوروبا بدءاً من إسبانيا وفي معظم بلاد العالم بعد ذلك.

ولم تكن الذرة معروفة لدى العرب، حيث لم تُذكر في كتبهم قديماً. وللذرة أنواع كثيرة وسلالات هجينة. وأشهر أنواعها الذرة الصفراء المعروفة بالذرة الشامية أو (الحَبَش) كما يُطلق عليها في السعودية، وهي أكثر أنواع الذرة انتشاراً في العالم، يليها في ذلك النوع المعروف بالذرة السكّرية التي تتميّز بارتفاع محتواها من السكّر على حساب المواد الأخرى الموجودة فيها،

وكذلك الذرة المفرقعة المعروفة بذرة الفشار أو (البوشار).

أمَّا الذرة البيضاء فعلى الرغم من أنَّها ذات طعم مقبول ومزايا غذائية جيدة قريبة من مزايا القمح، إلاّ أنَّ انتشارها قليل، وبعض أنواعها لا يُستعمل إلاّ للعلف الحيواني، وخاصَّةً النوع الصغير المعروف بالدَّخن.

وتُعتبر الولايات المتحدة الأمريكية أكبر مُنتج للذرة في العالم، إذ يصل إنتاجها إلى نصف الإنتاج العالمي من مختلف أنواع الذرة، يليها في ذلك الصين التي تنتج ربع الإنتاج العالمي.

وتُستعمل حبيبات الذرة في مجال الغذاء والصناعة، بينما تستعمل شُعيرات الأكواز المعروفة باسم (شباشيل الذرة) في المجال الطبي.

مكوّناتها الفعّالة:

تختلف نسبة المكونات الفعّالة لحبيبات الذرة باختلاف أنواعها. وعموماً فإنَّها تحتوي في شكلها الجاف على العناصر التالية:

ماء بنسبة تتراوح بين (١٢ ـ ١٦٪)، بروتين (٨ ـ ٩٪)، دهون (٢,٣ ـ ٣,٩٪)، نشويات (٧٢ ـ ٧٣٪).

وتحتوي الذرة على نسبة جيدة من الألياف الغذائية، ومن الكاروتين (طليعة ڤيتامين (أ)). وتحتوي على نسبة بسيطة من الراتنج، وحمض التنيك (عفص)، والأملاح المعدنية الهامة، مثل (الفوسفور، البوتاسيوم، الماغنزيوم).

خصائصها واستعمالاتها

يُستخرج من رشيم (جنين) حبيبات الذرة، زيتاً ثابتاً مفيداً يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الطبيعية، وعلى أحماض دهنية هامّة عديدة عدم التشبُّع وأحادية عدم التشبُّع، ممَّا يجعل منه مفيداً في خفض مستوى الكولسترول في الدم والوقاية من الأمراض الناتجة عنه. حيث يُعتبر بحق من

أصلح الزيوت النباتية المستعملة في الطهي وفي مجالات الغذاء المختلفة.

ويوصف زيت الذرة للمرضى الذين يعانون من ارتفاع الضغط وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، حيث يفيدهم شرب ملعقتين كبيرتين من زيت الذرة صباحاً قبل الإفطار ومثلهما مساءً قبل العشاء.

ويوصف مغلي شباشيل الذرة بأَنَّه مدرّ للبول، ومنشّط للجهاز البولي، ومنظِّف لمسالكه، ومسكّن لآلامه. ويفيد في حالة التهاب المثانة المزمن، والتبوّل الزلالي، والرمال البولية، والروماتيزم، والنقرس.

ويُحضَّر المغلي بإضافة مقدار قبضة من الشباشيل إلى كمية مناسبة من الماء المغلي، حيث يُترك لمدة عشر دقائق حتى يستحلب جيداً، ثُمَّ يُصفَّى ويُحلَّى ويُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً. ويُمكن استعمال مغلي شباشيل الذرة لمدة طويلة دون أية أضرار.

تنبيه:

تُنصح النساء الحوامل بعدم شرب مغلي شباشيل الذرة، وخاصَّةً في الأشهر الأولى من الحمل، لأنَّ له تأثيراً منشّطاً وانقباضياً على الرحم.



حرف الراء

الراوند

أطراوندي



عشبة معمّرة تنشأ من جذمور ثخينٍ وطويل، أوراقها قاعدية كبيرة متموّجة، يصل طول الواحدة منها إلى ١٢٠سم، وأزهارها صغيرة بيضاء تنشأ عن ساقٍ مجوّفة ضخمة.

وللراوند أنواع كثيرة أشهرها الراوند الصيني، وتستعمل جذور الراوند لتليين أو تسهيل المعدة، بينما تعتبر أوراقه خطرة جداً لاحتوائها على مواد شديدة السميّة.

مكوّناته الفعّالة:

مواد إنثراكينونية مسهّلة، كلوكوزيدات، عفص، بكتين، راتنج.

خصائصه:

مسهّل، منبّه للمعدة، مدرّ للصفراء.

استعمالاته

تُنقع جذور الراوند في الماء، ثمَّ يُصفّى النقيع ويُشرب منه مقدار فنجان واحد يومياً لتليين المعدة. وأكثر من ذلك عند الحاجة إلى الإسهال ومعالجة الإمساك الشديد.

وبشكلٍ أسرع فإنَّه يُمكن استعمال مستحلب الجذور عوضاً عن النقيع، حيث يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من الجذور المقطّعة إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، ثمَّ يُترك لمدة عشر دقائق حتى يُستحلب جيداً، ثمَّ يُشرب صباحاً على الريق لتليين المعدة وإدرار الصفراء.

وتُزاد كمية الجذور إلى ملعقة صغيرة واحدة في حالة الإمساك الشديد وعند الحاجة للإسهال.

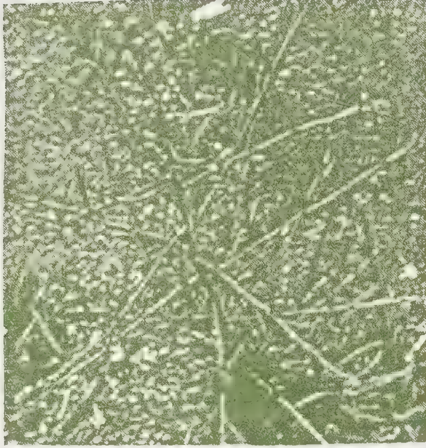
تنبيه:

يتمتَّع الراوند بمفعول قوي على المعدة ومكثّف لحموضتها، لذا يُمنع استعماله من قبل الأشخاص المصابين بقرحة المعدة، والتهاب القولون، والروماتيزم، والنقرس.
كما يُمنع استعماله من قبل النساء الحوامل لأنَّ له مفعولاً قابضاً ومنشطاً للرحم، ومن قبل النساء المرضعات لأنّه يجعل طعم الحليب مرّاً.



الرشاد

(جرجير البساتين ـ البقدونس الحادّ)



عشبة معمَّرة تنبت في الأماكن الرطبة، بالحقول والبساتين، وعلى جوانب الطُرُق وقنوات الري.

لها أوراق خضراء وأزهار بيضاء صغيرة الحجم. وهي شبيهةٌ بالجرجير في طعمها واستعمالاتها، وتستعمل أوراقها وهي خضراء طازجة، لأنَّ الذابل منها يفقد طعمه وخواصه ولا يفيد استعماله.

كما يُستعمل من الرشاد بذوره أيضاً، وهي معروفة باسم (حَب الرشاد).

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي الأوراق الخضراء على زيت عطري معروف باسم زيت الرشاد، وهو الذي يعطي الأوراق طعمها المميّز ورائحتها المعروفة.

كما تحتوي الأوراق على نسبة كبيرة من مادة اليود وفيتامين (ج)، وعلى بعض الأملاح المعدنية والفيتامينات الهامة مثل: المنغنيز، والزرنيخ، والحديد، والكالسيوم، وفيتامين (أ) و(ب) و(ب ب) و(هـ).

وتحتوي البذور (حب الرشاد) على زيت ثابت، وهلام نباتي، وفيتامين (هـ)، وعنصر (السكوالين). وعلى كثيرٍ من المركبات التي تفيد بمجموعها في تقوية مناعة الجسم ضد البكتريا والفطريات، ومقاومة الأورام والحدّ من انتشارها.

أوراق الرشاد تدرّ البول، وتفتح الشهية، وتساعد على الهضم، وهي مهدِّئة وطاردة للبلغم، ومضادَّة لداء الحفر، وفاقة الدم، وتُساعد على خفض ارتفاع الضغط وارتفاع نسبة السكَّر في الدم، وتفيد في معالجة الربو الشعبي.

ويُنصح بتناول أوراق الرشاد الطازجة من قبل الأشخاص المصابين بمرض السكر، وحساسية المجاري التنفسية، والتعب والإرهاق، وتوتر الأوعية الدموية، والنساء الحوامل، والأولاد الصغار.

وعصير أوراق الرشاد يقوّي بصيلات الشعر، ويُعالج البقع والكلف في الوجه، حيث يُخلط العصير بالعسل ويُدهن به المكان المصاب.

أمّا بذور الرشاد (حب الرشاد) فإنَّها تفيد النساء بعد الولادة لأنَّها تقوّي الجسم، وتقتل البكتريا والفطريات، وتقاوم حدوث الأورام. بينما يُمنع استعمالها من قبل النساء الحوامل لأنَّ لها مفعولاً منشّطاً للرحم.

وتؤكل حبوب الرشاد مع الحليب أو مجبولةً بالعسل، حيث تُسحق جيداً ويُؤخذ منها مقدار ملعقة صغيرة واحدة صباح كل يوم. ويجب ألاّ تزيد مدة الاستعمال عن شهر واحد، لأنَّ الزيادة عن ذلك قد يؤدّي إلى حدوث اضطراب في عمل الغدة الدرقية.



الرُمَّان

شجرة معمَّرة مثمرة قديمة جداً، موطنها الأصلي إيران وبلاد شرق آسيا، ومن إيران انتقلت زراعتها إلى بلاد الشام وشمال أفريقيا، ثمَّ إلى إسبانيا والمكسيك ومقاطعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية.

وللرمان أنواع كثيرة، تتمايز فيما بينها تبعاً لدرجة حموضتها وحلاوتها.

مكوّناته الفعّالة:



يحتوي الرمّان على مواد مضادة للأكسدة (فليفيونيدات)، وعلى ڤيتامين (ج)، وأملاح معدنية أهمّها: الفوسفور، والبوتاسيوم، والحديد، والكالسيوم، ويحتوي على حمض الليمون، وعلى سكريات بنسبة تتراوح بين (٧ ـ ١١,٦٪)، وبروتين (١ ـ ٢٪)، وألياف غذائية (٢٪)، ودهون (٣٪).

وترتفع نسبة الدهون في بذر الرمان لتصل إلى ٧٪، ونسبة البروتين إلى ٩٪.

وتحتوي قشور الرمّان على نسبة عالية من المواد القلوية والمواد القابضة تصل إلى ٢٨٪.

خصائصه:

قابض، هاضم، طارد للديدان، مضاد للعفونة، مضاد للأكسدة، مطهّر، مقاوم لتصلب الشرايين، منشّط للقلب والأعصاب، معالج لقرحة المعدة والتهاباتها.

استعمالاته

يتمتّع الرمّان بخاصية هاضمة جداً، فهو يُساعد الأمعاء على التخلّص من الدهون الدسمة. ولعلّ ذلك يعود إلى وفرة محتواه من المواد الفليفيونيدية التي أثبتت الأبحاث الحديثة فاعليتها كمضادات أكسدة قوية داخل الجسم، وفاعليتها في منع أكسدة دهون البلازما، حيث تعمل على التقليل من تكدّس البروتينات الشحمية وأكسدتها، والحدّ من تصلب الشرايين.

ويُستفاد من الرمان بشرب ثلاثة أكواب يومياً من عصيره الصافي بعيداً عن أوقات الطعام.

وهذا يفيد أيضاً في تقوية القلب، وتنشيط الأعصاب، وتنقية الدم، ومقاومة التعب والإرهاق، ومعالجة الحمَّى، والتهاب المعدة، والإسهال المزمن، والزحار.

وقشر الرمّان ذو مفعول قابض قوي، ويُستعمل مغليُّه في معالجة الزحار، والإسهال، والتهاب القولون، وطرد الدودة الوحيدة والديدان المعوية من الجسم. بينما يُستعمل نقيع قشر الرمان على شكل حقن مهبلية لتطهير الرحم ومعالجة سيلان المهبل (الثرّ الأبيض).

وتُستعمل قشور الرمان في صناعة دباغة الجلود وتثبيت الألوان، وإذا أضيف مغلي القشور إلى الحنَّاء، فإنَّه يُساعد على تثبيت لون الشعر.

وقد ثبت حديثاً أنَّ الطبقة البيضاء التي تقسِّم فصوص الرمان والتي توجد بين الحبوب، تفيد كثيراً في معالجة قرحة المعدة والإثنى عشر، حيث تحتوي على مواد فعَّالة قابضة ومانعة للحموضة، وقد قام العلماء باستخلاص مادّتها الفعَّالة واستعمالها بنجاح عن طريق حقن مكان القرحة بالمنظار، حيث تشفى سريعاً بإذن الله.

وقد أشار أطباء العرب القدماء جميعاً على فائدة الرمان في معالجة قروحات المعدة والأمعاء، كما أنَّ ذلك يوافق القول المأثور عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه: «كلوا الرمان بشحمه فإنَّه دباغٌ للمعدة».



الرَّيحَان



نباتي حولي شجيري عطري كثير التفرُّع، جميل المنظر، أزهاره صغيرة بيضاء أو أرجوانية اللون، تتجمَّع على شكل سنابل متقابلة.

موطنه الأصلي في الهند، حيث تنتشر زراعته فيها وفي منطقة جنوب آسيا، وإيران، وبلاد الشام.

وقد ورد ذكر الريحان في القرآن الكريم، وذلك في قوله تعالى في سورة الواقعة: ﴿فَأَمَّآ إِن كَانَ مِنَ ٱلْمُقَرَّبِينَ ﴿٨٨﴾ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ﴾. وقوله في سورة الرحمٰن: ﴿وَٱلْحَبُّ ذُو ٱلْعَصْفِ وَٱلرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾﴾.

وفي صحيح مسلم عن النبيّ ﷺ قوله: «**من عُرِضَ عليه رَيحانٌ فلا يَرُدُّه، فإنَّهُ خفيف المحمل طيِّب الرائحة**».

ولعلَّ المقصود بالريحان في الآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة هو كل نبات عَطِر ذكيّ الرائحة.

يقول الإمام ابن القيم في كتابه الطب النبوي: «والرَّيحان كلُّ نبتٍ طيِّب الريح، فكلُّ أهل بلدٍ يخصُّونه بشيءٍ من ذلك... فأهل الغرب يخصُّونه بالآس، وأهل العراق والشام يخصُّونه بالحَبق...».

والحبق من أنواع الريحان المعروفة والمشهورة، ورائحته شديدة العطرية.

والريحان العطر يُستخرج زيته الطيار للاستفادة منه في صناعة العطور، وبعض أنواع الريحان الأُخرى يُستفاد من أوراقها في المجال الطبي، وخاصَّةً

في ذلك النوع المسمّى بالريحان الكافوري لاحتوائه على نسبة عالية من مادة الكافور.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار يحتوي على عدد من المواد الفعّالة المسكّنة والمطهّرة والمضادة للتشنجات مثل: الأوجينول، والإستراكول، والثيمول، واللينول. كافور، تانين، صابونين.

خصائصه:

منشّط، مقشّع، مهدّىء للأعصاب، مضاد للسعال، مضاد للتشنج، مضاد للضيق النفسي والاكتئاب.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

تُستعمل فروع الريحان المزهرة وذلك بشرب كوب من مستحلبها بعد كل وجبة طعام كما يُشرب الشاي. فهي تفيد في معالجة المغص المعوي، والتشنجات، والسُعال المصحوب ببلغم، والصداع، والشقيقة، وفي حالة القلق والضيق النفسي، وتهدئة الأعصاب.

كما يُستعمل مستحلب الريحان في معالجة القشعريرة والبرديات، حيث يُشرب بارداً على جرعات متعددة طوال النهار.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل المستحلب مضمضةً وغرغرةً لمعالجة التهابات اللثة، والفم، والحلق، واللوزتين. ويُستنشَق بخار مغلي الأوراق الغضَّة لمعالجة الزكام والتهابات الأنف والطرق التنفسية.

وتُستعمل أوراق الريحان الكافوري دلكاً وضمادات لمعالجة الروماتيزم وتهدئة التهيجات الجلدية. حيث تُفرم قبضة من الريحان الغضّ ضمن قطعة من الشاش، وتُغمس بماء الورد، ويُضمَّد بها المكان المصاب.

ويُنصح دائماً باستعمال الريحان طازجاً، لأنَّ تعرَّضه للجفاف يُفقده معظم خصائصه.



حرف الزاي

الزعرور



شجرة مثمرة من الفصيلة الوردية، ترتفع ما بين (٥ ـ ١٠) أمتار، موطنها الأصلي شرق أوربا وغرب آسيا. وهي ذات أشواك كثيرة وحادّة، وخشبها شديد القساوة، وأوراقها قلبية مؤلَّفة من عدّة فصوص، وأزهارها بيضاء أو وردية تتجمَّع في باقات، وهي ذات رائحة عطرة خفيفة.

مكوّناته الفعّالة:

غلوكوزيد، فلافونويد، تانين، صابونين، حوامض عضوية، ڤيتامين (ج).

خصائصه:

يُنشّط عمل القلب ويُنظِّم خفقانه ويُساعد على معالجة أمراضه، مدرّ للبول، مهدّىء للأعصاب، خافض للضغط، مضاد للتشنج، مقاوم للحمّى.

استعمالاته

أظهرت نتائج الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على الزعرور، أَنَّ له أثراً فعّالاً في تنشيط عمل القلب، وذلك عن طريق توسيعه الملحوظ للشرايين

التاجية، وزيادة كمية الدم الواصلة إلى القلب، ممَّا يُحسِّن حركة الدوران الإكليلي، ويقلل من احتمال حدوث الذبحة الصدرية، ويُساعد على إبقاء ضغط الدم في معدلاته الطبيعية، وعلى معالجة اضطراب نبضات القلب وتثبيت إيقاعه.

كما أَنَّ للزعرور فائدة في معالجة قصور القلب الاحتقاني وما يرافقه من تجمُّع للسوائل ولهاث بعد القيام بأي نشاط جسماني خفيف، وفائدة في تهدئة الأعصاب ومكافحة الأرق المزمن.

ويُستعمل الزعرور بإضافة مقدار ملعقتين صغيرتين من مسحوق الأوراق والثمار إلى كوب ماء بدرجة الغليان، حيث يُترك لمدة عشرون دقيقةً حتى يختمر جيداً، ثمَّ يُصفَّى ويُحلَّى ويُشرب (١ ـ ٢) كوب على جرعات متعددة في اليوم. ويجب الاستمرار على ذلك لمدة طويلة حتى ظهور التحسن بإذن الله.

تنبيهات هامة:

١ ـ على الرغم من إمكانية استعمال الزعرور بفاعلية لفترات طويلة دون حدوث أيّة أضرار أو أثرٍ سام كما تفعل كثير من أدوية القلب، فإنَّ بعض أمراض القلب خطرة وتتطلب عناية خاصَّة، لذا ينبغي استشارة الطبيب قبل بدء المعالجة بنبات الزعرور أو استعماله كعلاج إضافي.

٢ ـ يُمكن للكميات الكبيرة من الزعرور أن تسبِّب النُّعاس وأن تخفِّض الضغط الشرياني بشكلٍ زائد يؤدّي إلى حدوث أضرار.

٣ ـ يُمنع استعمال الزعرور من قبل النساء الحوامل والأمهات المرضعات.



الزعفران



نبات حولي بصلي معمّر من كاسيات البذور، لا يزيد ارتفاعه عن ٣٥سم، له ساق أنبوبية قصيرة، يتفرَّع منها عدد قليل من الأوراق الصغيرة الضيّقة الشريطية، وتحيط الأوراق بتويج صغير مؤلَّف من زهرة واحدة أو زهرتين ذات لون بنفسجي، ويخرج من كل زهرة حامل للمياسم أصفر اللون، يتفرَّع في نهايته إلى ثلاث سمات خيطية برتقالية، يتراوح ارتفاع الواحدة منها بين (٢ ـ ٣٠سم).

وتشكِّل هذه السمات الجزء المستعمل من النبات، وهي ما يُعرف باسم الزعفران.

وتُجمع المياسم في نهاية فصل الصيف، حيث تُترك حتى تجفّ، ثمَّ تُحفظ في وعاء محكم الإغلاق، وفي مكان بارد وجاف.

والزعفران من النباتات النفيسة غالية الثمن، حيث يلزم للحصول على كيلو غرام واحد منه جمع عدد يتراوح بين ١٤٠ و١٦٠ ألف زهرة بعد تجفيفها.

وتعتبر إيران أكثر بلاد العالم إنتاجاً للزعفران.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار بنسبة (١,٣٪) يحتوي على مادة (السافرانال) ومادة (الكروسيتين) الملوّنة، زيت ثابت بنسبة (٨ ـ ١٣٪)، بروتين، معادن.

خصائصه واستعمالاته

الزعفران من التوابل المشهورة التي تضاف إلى كثيرٍ من المأكولات لإكسابها اللون والطعم، كالحساء، والأرز، والجبن، والحلويات، والمربيات.

ومن خصائصه المعروفة فائدته في معالجة نزلات البرد، ومقاومته للتشنجات، والسعال، والسعال الديكي.

وحديثاً تبيَّن أَنَّ لمادة الكروسيتين أثراً ظاهراً في تقوية القلب، وخفض الكولسترول، والوقاية من بعض مخاطر الأمراض القلبية.

ولم يعد يُستعمل الزعفران إلاَّ في بعض المجالات الغذائية، وذلك لارتفاع ثمنه ووجود بدائل نباتية طبية أفضل منه.

ويُصنع مغلي الزعفران بإضافة (١٢ ـ ١٥) حبة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُترك لمدة عشر دقائق حتى يختمر جيداً، ثمَّ يُشرب منه فنجان واحد فقط في اليوم.

ويُمنع استعمال الزعفران من قبل النساء الحوامل لأنَّه ينشّط الرحم.

ونظراً لارتفاع قيمة الزعفران، فقد أصبح مجال الغش فيه مشهوراً، حيث يُغشّ باستعمال نباتات شبيهة به أو خلطها فيه، مثل العصفر، ومياسم أزهار حرير الذرة، وآذريون الحدائق الذي يُطلق عليه اسم الزعفران الصيني، وغير ذلك من الأنواع التي يُغشّ بها الزعفران.



الزَلُّوع



عشب حولي معمّر، ينمو برياً في أعالي الجبال على ارتفاع يزيد عن ألفي متر، حيث يُفضّل التربة البركانية، وذلك في الجبال الممتدة بين جنوب تركيا وسورية ولبنان وفلسطين، وخاصَّةً في جبل الشيخ وجبل الحرمون.

كما أنَّ الزلُّوع يُزرع للاستعمال التجاري، ولكن بشكلٍ ضيّق، حيث تُستعمل منه جذوره المعروفة شعبياً باسم شرش الزلُّوع.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، راتنج، كبريت، أحماض عضوية.

خصائصه واستعمالاته

يُعرف عن شرش الزلوع أَنَّهُ منشّط جسدي وجنسي، حيث يُستعمل في حالة الضعف العام والضعف الجنسي. كما يُستعمل أيضاً في حالة نفخة المعدة، حيث أَنَّهُ يطرد الغازات ويسكّن المغص. إلاَّ أَنَّ لأحماضه مفعولاً مخرِّشاً للمعدة والأمعاء، خاصَّةً في حالة وجود التهاب أو تقرّحات.

وتُباع في الأسواق أكياس مسحوق شرش الزلُّوع مثل الشاي، وبعضها يُضاف إليه العسل الطبيعي أو الغذاء الملكي للنحل لتقوية مفعوله.



الزنبق



نوع من الأزهار ذات المنظر الجميل والرائحة العطرة، ينمو بريّاً في الغابات الرطبة، ويُزرع بستانياً كنبات للزينة.

وتختلف أنواع الزنبق تبعاً للونها وشكل أزهارها، بينما تُعرف جميعها بأوراقها الكبيرة ذات الشكل البيضوي والأضلاع الطولانية العميقة، والتي تتفرَّع عن ساقٍ رفيعة جرداء ليس لها أوراق.

وجميع أنواع الزنبق تحتوي على مواد سامة تختلف في شدَّتها بين نوعٍ وآخر.

ويُحذَّر من وضع الزنبق ضمن غرفة مقفلة أو ضعيفة التهوية، لأنَّه قد يُسبِّب إغماءً وتسمماً.

وللزنبق نوعان رئيسيان هامَّان هما: الزنبق الأبيض وزنبق الوادي.

١ ـ الزنبق الأبيض:

ويُسمَّى أيضاً (السوسن الأبيض)، وهو ذو رائحة عطرة جداً، ويُستفاد منه باستخراج الزيت من زهوره وأوراقه، وذلك بتقطيعهما وغمرهما مع زيت الزيتون في زجاجة شفافة محكمة السدّ، حيث توضع الزجاجة في مكان دافىء لمدة عشرة أيام متوالية، ثمَّ يُصفَّى الزيت، وتُعصر عليه الأوراق والأزهار بواسطة قطعة قماش، ثمَّ يُحفظ للاستعمال.

ويُستعمل زيت الزنبق الأبيض خارجياً فقط، وهو فعَّال في معالجة

الجروح، والحروق، والتشققات الجلدية، والنَّمش، والتهابات غدد جفن العين الدهنية.

ويُحذَّر من استعمال الزنبق الأبيض في المجال الداخلي لأنّه شديد السميّة.

٢ ـ زنبق الوادي:

وهو النوع الأشهر والأكثر استعمالاً في المجال الطبي الحديث.

ويتميّز زنبق الوادي بأزهاره البيضاء التي تتجمَّع على شكل أجراس صغيرة متدلية، وهي ذات رائحة عطرة فوَّاحة. وتتحول الأزهار بعد انعقادها إلى ثمارٍ عنبية حمراء يحتوي كلاً منها على عدد من البذور الصغيرة.

مكوّناته الفعّالة:

مواد سامة تحتوي على كليكوزيدات فعَّالة من نوع الديجيتال، صابونين، كونفالورين، كونفالامارين.

خصائصه واستعمالاته

تحتوي أزهار زنبق الوادي على مواد سامة تستعمل بكثرة في الطب الحديث لتقوية القلب وتنظيم عمله، فتبطىء أو تقوّي خفقانه، ولا تستعمل إلاّ بحذرٍ شديد وتحت إشراف طبيب مختص.

ويُستعمل زنبق الوادي في حالات ضعف القلب، والهبوط العصبي المفاجىء، وانخفاض ضغط الدم، وسرعة نبضات القلب وعدم انتظامها، واضطراب عمل الغدة الدرقية.

ويفيد لذلك استعمال نقيع الأزهار المجففة، حيث يُضاف مقدار (١٥) غرام منها لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، ويستحلب جيداً لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُصفَّى ويُحلَّى ويؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة واحدة كل ساعة، ثمَّ تُخفَّف الجرعة بشكل تدريجي عند الشعور ببدء التحسُّن.

تحذير:

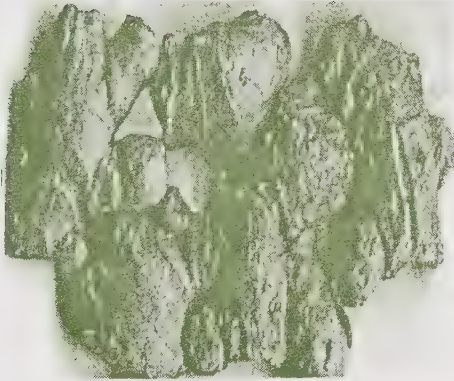
النبتة بجميع أجزائها سامَّة، ولا يجوز استعمالها إلاَّ بعد استشارة الطبيب المختص. كما يجب التقيّد التام بالجرعة الموصوفة، وعدم استعمالها مع الأطفال.

ويجب الحذر عند وضع الزنبق ضمن غرفة مقفلة أو ضعيفة التهوية لأنَّه يسبِّب النعاس، وقد يُسبِّب إغماءً وتسمماً خطيراً أيضاً.



الزنجبيل

نبات مداري معمِّر، ينمو انطلاقاً من جذمور لحمي ثخين يُطلق عليه اسم (اليد)، له ساق منتصبة يتراوح ارتفاعها بين (٨٠ ـ ١٠٠) سم، وله أوراق رفيعة متطاولة، وزهرة صفراء أو أرجوانية اللون.



والزنجبيل منتشر في المناطق الاستوائية جنوب شرق آسيا، وفي الهند والمكسيك وجامايكا، وله أصناف عديدة متفاوتة في جودتها، ويعتقد أَنَّ النوع الجامايكي هو أفضلها.

ويُستعمل من الزنجبيل جذموره اللحمي الثخين، وكُلَّما كانَ طريّاً حديثاً ولونه يميل قليلاً إلى الأخضر كان استعماله أفضل.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من النشاء والمركبات الراتنجية والمواد الدهنية تصل إلى ٨٪.

ويحتوي على زيت طيار يعطي الزنجبيل رائحته العطرة التي تنبعث منه، حيث تصل نسبته إلى ٣٪، وأهم مكوّناته مادّتي (السيترول) و(البورينول)، وإليه تُعزى الفوائد الطبية للزنجبيل.

ويحتوي الزنجبيل أيضاً على زيت ثابت مركَّب من مادة (الجنجرين) التي تعطيه الطعم اللاذع المعروف عنه.

خصائصه:

منبّه، مضاد للإقياء والدوار، يرخي العضلات الملساء فيقاوم التشنجات، ويُريح من عسر الهضم، وآلام البطن، ويخفف من آلام الطمث.

يوسّع الأوعية الدموية، ويخفِّض معدل الكولسترول، ويقي من الخثرات الدموية، ويحدّ من ارتفاع ضغط الدم.

يرفع كفاءة الجهاز المناعي في مكافحة الإنتانات، ويقاوم الرشح والإنفلونزا.

يقاوم الالتهابات، ويخفِّف من الأعراض والآلام الناتجة عن الالتهابات المفصلية للعظام.

استعمالاته

أكَّدت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على الزنجبيل صحَّة كثيرٍ من الاستعمالات الطبية التقليدية المعروفة عنه منذ زمنٍ بعيد، مثل معالجته للقيء والغثيان، وخاصَّةً عند النساء الحوامل. وفائدته في الوقاية من الدوار الناشىء عن ركوب السفن أو الطائرات. وقد أكَّدت صحيفة (لانست) الطبية البريطانية ذلك في أبحاثٍ أجرتها على الزنجبيل، وأنَّه يتفوّق في مفعوله على جميع الأدوية الطبية المستعملة لهذا الغرض، وخاصَّةً المركب الصيدلاني المعروف والمشهور باسم (درامامين).

كما أكَّدت الأبحاث العلمية الحديثة أيضاً على فائدة الزنجبيل في معالجة

عسر الهضم، وطرد الغازات المتجمِّعة في المعدة والأمعاء، وتسكينه للآلام البطنية، وكذلك فائدته التي ثبتت حديثاً في خفضه لمعدل الكولسترول في الدم، وخفضه لمعدل ضغط الدم المرتفع، وذلك عن طريق توسيعه للأوعية الدموية، ممَّا يُساعد على الوقاية من حدوث الخثرات الدموية.

ويُشرب مغلي الزنجبيل كما يُشرب الشاي، ويُمكن إضافة الزعفران إليه أو تحليته بالعسل لتحسين طعمه.

ونظراً لأهمية الزنجبيل فقد قامت بعض الشركات الطبية بإنتاج خلاصته على شكل كبسولات صيدلانية سهلة الاستعمال.



زهرة الآلام

(زهرة الباسيون)



نبتة عارشة متسلّقة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار، أوراقها قلبية لها ثلاثة فصوص مسنَّنة، وأزهارها بيضاء عطرة ملوّنة باللون القرمزي، حيث تنعقد في الصيف على ثمارٍ صفراء برتقالية بيضوية كبيرة الشكل، يصل قطر الواحدة منها إلى (٥) سم. وثمارها تؤكل وهي لذيذة الطعم.

يعتقد أنَّ الموطن الأصلي لزهرة الآلام في المكسيك، وهي تنمو في المناطق الاستوائية من بلاد جنوب القارة الأمريكية، ولم يتم انتشارها إلاَّ في هذه المناطق.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي ثمار زهرة الآلام على زيت ثابت، وأحماض عضوية مفيدة. وهي تؤكل وذات طعم منعش ولذيذ.

أمّا قممها مزهرة فهي التي تستعمل في المجال الطبي، حيث تحتوي على مواد مهدّئة أهمّها: المالتول، والمالتول الإتيلي، ومواد فلافونويدية.

خواصها واستعمالاتها

تتمتع زهرة الآلام بخواص مهدّئة ومسكّنة ومضادّة للتشنجات.

وتستعمل بشكلٍ رئيسي في حالات تسرُّع القلب العصبي، والقلق، والأرق، والتشنجات ذات المنشأ العصبي.

وزهرة الآلام تُساعد على النوم الطبيعي بهدوءٍ وأمان، وهي لا تسبّب أيّ إدمانٍ أو تعوّدٍ عليها، كما أنّها لا تحتوي على أيّة مادّةٍ مخدِّرة، وهي بذلك أفضل بكثيرٍ من بعض المركبات الكيميائية التي لا تخلو من آثارٍ جانبية وأخطار.

وزهرة الآلام تدخل في تركيب عدد كبير جداً من الأصناف الدوائية المهدّئة. ونظراً لصعوبة الحصول عليها، فإنّه يُمكن استعمال خلاصتها الفعّالة المصنّعة على شكل كبسولات دوائية جاهزة تُباع في الصيدليات، مثل الدواء المسمّى (باسيفلور) والذي أنتجته شركة (آركوفارما) الفرنسية مثلاً.



الزيتون



شجرة مباركة ورد ذكرها في سبع مواضع من القرآن الكريم، كما أوصى رسول الله ﷺ بأكل زيتها والادّهان به فقال: «**كُلوا الزيت وادَّهنوا به، فإنَّهُ من شجرةٍ مُباركة**». رواه الترمذي وابن ماجه.

والزيتون من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان، فقد زرعها الساميون في سورية قبل ستة آلاف عام، وكانت فلسطين تصدِّر الزيتون إلى مصر القديمة في عهد الهكسوس قَبل حكم الفراعنة، كما كان الفنيقيون والإغريق يزرعون الزيتون ويستثمرونه.

وقد انتشرت زراعة الزيتون في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط منذ ذلك الوقت وحتى الآن. وحالياً فإنَّ الزيتون يُزرع في أكثر من ثلاثين دولة من بلاد العالم، وتأتي إسبانيا في طليعة هذه الدول، تليها إيطاليا، ثمَّ اليونان، وتركيا، وتونس، والبرتغال، والمغرب، وسورية، والجزائر، والأرجنتين، وفرنسا.

وشجرة الزيتون معمِّرة جداً، فقد تعيش ألفاً أو ألفي عام، لأنَّ جذورها تتجدَّد باستمرار، فما أن يموت لها جذرٌ حتى يتكون لها جذرٌ آخر غيره ليبعث فيها الحياة من جديد بإذن الله. وما أن تسقط لها أوراق حتى تكون أوراق جديدة أُخرى قد تكوّنت لتبقى شجرة الزيتون خضراء باستمرار.

يتراوح ارتفاع شجرة الزيتون بين (٨ ـ ١٥) متراً، وهي لا تُثمر إلاَّ بعد مضي (٥ ـ ٨) سنوات من بداية ظهورها، ويُمكن للشجرة المثمرة أن تعطي كمية من الزيتون تتراوح بين (١٥ ـ ٢٠) كغ في السنة الواحدة.

وللزيتون أنواع كثيرة تختلف في شكلها وطعمها، وتتفاوت في جودتها تبعاً لمصدرها، ولا فرق بين الأخضر منها والأسود، فكل الزيتون يكون أخضراً ثم يتحوَّل تدريجياً إلى اللون الأسود. أمَّا زيت الزيتون فإنَّ له أنواعاً كثيرة تختلف في لونها ومذاقها ورائحتها، وتتباين في جودتها تبعاً لمصدرها، وتبعاً لنوع تربة الزيتون وطريقة حصده وعصره.

ويُصنَّف زيت الزيتون تبعاً لجودته إلى عدّة درجات، تبدأ من الزيتون البكر الخالي من الحموضة، والذي ينتج عن العصرة الأولى دون تعرضه لأية معالجات كيماوية.

ثمَّ بتكرار عصر الزيتون نحصل في كل مرة على زيت أقل جودة وأكثر حموضة. وزيت متبقي الزيتون الذي تزيد حموضته على (٣٪) لا يصلح للطعام، وإنَّما يُستخدم في المجال الصناعي فقط.

وكثيراً ما تعمد الشركات المنتجة إلى خلط الزيوت مع بعضها لتحسين طعمها وتحسين لونها والتخفيف من حموضتها.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي ثمرة الزيتون على كمية كبيرة من الزيت تختلف نسبتها باختلاف نوع الثمرة، وعموماً فهي تتراوح بين (٣٠ ـ ٧٠٪).

وتحتوي أيضاً على نسبة عالية من البروتينات تتراوح بين (٥ ـ ٩٪)، ونسبة جيدة من الألياف الغذائية، والأحماض العضوية، والكاروتين (طليعة فيتامين أ)، وفيتامين (د) المضاد للكساح، وفيتامين (هـ) المقوّي للنسل، وبعض الخمائر، وأملاح معدنية أهمَّها: الكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والفوسفور، والماغنزيوم، والنحاس، والكبريت.

أمَّا أوراق شجرة الزيتون فإنَّها تحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية تصل إلى (٥٪) أهمَّها: الكالسيوم، الكلور، الحديد، الكبريت، الساليكون، الماغنزيوم، البوتاسيوم، الصوديوم.

كما تحتوي الأوراق على الكلوروفيل، والراتنج، والعفص، وبعض الأحماض العضوية والأحماض الدهنية.

زيت الزيتون:

يتمتَّع زيت الزيتون بالخصائص المفيدة التالية:

خافض للكولسترول، مضادّ للتخثّر، خافض للضغط، مدرّ للصفراء، مضادّ للإمساك، يليّن الشرايين ويقي من تصلّبها. يُساعد على خفض نسبة السكر في الدم، يُساعد على تفتيت الحصيات وخاصَّةً المرارية، يساعد على الوقاية من حدوث الخثرات الدموية.

وقد أكّدت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على زيت الزيتون في كلٍّ من أمريكا وإيطاليا والسويد، على فائدته في خفض نسبة الكولسترول الضار ومحافظته على مستوى الكولسترول المفيد دون أيّ انخفاض، وذلك خلافاً للزيوت النباتية المفيدة الأُخرى، كزيت الذرة وزيت دوّار الشمس، فهي تخفّض من مستوى الكولسترول الضار والمفيد في نفس الوقت.

كما أكّدت الأبحاث العلمية على أنَّ الاستمرار على تناول ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، إحداهما في الصباح قبل الطعام، والثانية مساءً قبل النوم، يُساعد كثيراً على خفض ضغط الدم المرتفع، ويُعطي مفعولاً مضادّاً للتخثّر ومليّناً للشرايين، ممَّا يقي من حدوث الجلطات وتصلُّب الشرايين.

كما أنَّ ذلك يفيد في إدرار الصفراء، ويُساعد على تفتيت الحصيات المرارية، ومقاومة الإمساك.

ويُمكن أن يُعالج الإمساك التشنجي باستعمال حقنة شرجية مؤلفّة من (٣٠٠غ) من زيت الزيتون في نصف ليتر من الماء الفاتر.

وزيت الزيتون مفيدٌ كثيراً للجلد، فقد أوصى رسول الله ﷺ بالادّهان به، ومن أفضل الطرق التي تُساعد على تطرية الجلد ومنع تجعّداته، هي الادّهان

يومياً بمزيج مكوَّن من نصف ملعقة من زيت الزيتون، وبضع نقط من عصير الليمون، وصفار بيضة واحدة.

ولعلاج تشقق الأيدي والأرجل، فإنَّه يفيد إضافة زيت الزيتون إلى الجليسرين ودهن الجلد المتشقق بذلك المزيج.

ولمنع تكوّن القشرة وتساقط الشعر، فإنَّه يفيد دهن فروة الرأس بزيت الزيتون مساء كل يوم قبل النوم وغسله صباح اليوم التالي.

وبما أنَّ زيت الزيتون غني بڤيتامين (د) فإنَّه يفيد في وقاية الأطفال من مرض الكُساح وتقوّس الساقين.

ولغناه بڤيتامين (هـ) فإنَّه يفيد في تقوية النسل وزيادة القدرة الجنسية.

أوراق الزيتون:

أظهرت نتائج بعض الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على أوراق شجر الزيتون فائدتها في إدرار البول، وخفض ضغط الدم المرتفع، وخفض نسبة السكر في الدم، وخفض نسبة الكولسترول الضار وزيادة نسبة الكولسترول المفيد في الدم.

وللاستفادة من الأوراق فإنَّه يُضاف مقدار قبضة منها إلى ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُستحلب لمدة مماثلة، ثمَّ يُصفَّى ويُحلَّى ويُشرب منه مقدار (٢ ـ ٣) فناجين يومياً لمدة أسبوعين متتاليين، حيث ينقطع المريض عن استعمال المغلي لمدة أُسبوع، ثمَّ يُعاد استعماله من جديد.

ومغلي أوراق الزيتون يفيد أيضاً مرضىٰ النقرس والروماتيزم، ويُساعد على خفض الوزن لدى الأشخاص مفرطي السمنة.



الزيزفون



شجرة باسقة ضخمة، لها لحاء لامع أملس، وأوراق كبيرة مسننة متقابلة على شكل قلب مقلوب، وهي شبيهة بأوراق الزيتون. أزهارها عنقودية منتصبة لها خمس بتلات بيضاء أو صفراء، ورائحة عطرة جداً تفوح منها رائحة العسل. وعندما تنعقد الأزهار فإنَّها تكوِّن بذوراً صغيرة كروية الشكل.

ويستعمل من الزيزفون أزهاره وقناباته المجففين ولحاؤه.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طاير، صابونين، تانين، مواد هلامية، كليكوزيد، بكتين، مواد فلافونيدية، منغنيز.

خصائصه:

مهدِّىء، معرِّق، مقشِّع، مدرّ للبول، خافض للضغط، مسكِّن للمغص.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

تستحلب أزهار الزيزفون المجففة مثل الشاي، ويُشرب من المستحلب (٣ ـ ٤) أكواب يومياً، وذلك لفائدته في معالجة النزلات الصدرية، ونزلات البرد والزكام، حيث أنَّه يُسكِّن السُّعال، ويطرد البلغم، ويُسهِّل التنفُّس، ويُسكِّن المغص، ويزيد إفراز العرق فتنخفض حرارة الجسم.

وشراب الزيزفون يُهدِّىء الأعصاب ويبعث على الاسترخاء، ويفيد في معالجة الأرق والنوم المضطرب، وفي حالة الاضطرابات العصبية والضيق النفسي، ويفيد كثيراً الأطفال سريعي الانفعال والتهيُّج.

وقد أصبح شراب الزيزفون من أكثر المشروبات الشائعة في أوربا، وخاصَّةً في فرنسا، وذلك لفاعليته وكثرة فوائده.

ويُعتبر مشروب لحاء الزيزفون من أفضل المشروبات المفيدة لعمل الأقنية الصفراوية، والاضطرابات الكبدية، وفي حالة ارتفاع نسبة الزلال والأملاح، والإصابة بالرمال البولية، والنقرس، والروماتيزم.

ولحاء الزيزفون هو الخشب الأبيض الطري الموجود بين قشرة الشجرة وخشبها الصلب. ويُستعمل بإضافة مقدار قبضة مقطعَّة منه إلى ليتر ماء وغليه لمدة عشر دقائق، حيث يُترك بعد ذلك لمدة ساعة كاملة حتى يُستحلب جيداً، ثمَّ يُصفَّى ويُحلَّى ويُشرب منه كوبين يومياً حتَّى تحسُّن الحالة، ويجب عدم إعادة تسخين المستحلب بعد أن يبرد.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي الزيزفون بإضافة مقدار قبضة كبيرة من الأزهار المجففة لكل لتير ماء، حيث يُغلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق، ويُستعمل على شكل مغطس موضعي لتخفيف الالتهابات والآلام الناتجة عن التواء المفاصل والرضوض.



حرف السين

السبانخ



نبتة بقلية شتوية من الخضروات المعروفة والمشهورة والمستعملة للغذاء في كثيرٍ من بلاد العالم.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي السبانخ على نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصَّةً الحديد، حيث يتفوَّق في محتواه منه على جميع أنواع الخضار المعروفة، وهو غني أيضاً بالفوسفور، والكلور، والكبريت، والنحاس، والمنغنيز، واليود، والزرنيخ. ويحتوي على الكلوروفيل، وعلى عدد من الحوامض الأمينية والمواد الآزوتية، وعلى الصابونين، ومادّة السكرتين المدرّة للبول.

خصائصه واستعمالاته

السبانخ مفيدٌ جداً للأطفال، وذلك لوفرة محتواه من العناصر المقوّية التي تُساعد على النموّ، وهو سهل الهضم وغني بالألياف الغذائية الذوّابة. والإكثار منه يفيد الأشخاص الناقهين والمصابين بالإمساك، وفقر الدم، والحميات.

تنبيه:

١ ـ ينبغي عند طهو السبانخ الاحتفاظ بماء الطهو وعدم التفريط به، لأنَّه يحتوي على معظم الڤيتامينات والأملاح والمواد الهامة الموجودة في السبانخ.

٢ ـ السبانخ غني بالحوامض الأمينية والمواد الآزوتية والأملاح التي تضرّ الأشخاص المصابين بأمراض الكلى، والنقرس، والمفاصل الروماتيزمية، واضطرابات الكبد.



السَّحلب

(خصي الثعلب ـ قاتل أخيه)



عشبة معمِّرة لها ساق منتصبة تعلو حوالي (٢٠سم)، يتفرَّع منها أوراق متطاولة ذات عروق متوازية. ولها أزهار أرجوانية أو بنفسجية غير منتظمة تتجمَّع في سنبلة أسطوانية، وهي ذات رائحة جميلة.

وللسحلب درنتين أرضتين كبيرتين إحداهما تنمو وتتضخَّم على حساب الأُخرى، وهذا ما دعى إلى تسميته بقاتل أخيه أيضاً.

مكوّناته الفعّالة:

يُستخرج من درنات السحلب دقيق مغذٍّ جداً يحتوي على نسبة عالية من الهلام النباتي الغروي تصل إلى (٥٠٪)، ويحتوي على نسبة عالية من المواد

النشوية تصل إلى (٣٠٪)، كما يحتوي على زيت طيار، وأملاح معدنية، وبروتين، وسكَّر، وكومارين.

خصائصه واستعمالاته

إنَّ احتواء السحلب على نسبة عالية من الهلام النباتي الغروي، تجعل منه فعَّالاً في معالجة حالات النزف الداخلي للجسم، كالنزف الناتج عن قرحة المعدة والأمعاء، والبواسير، والزحار، ونزيف الرحم، ونزيف الرئة (السل الرئوي)، ونزوفات الجهاز البولي، وفي حالة الإسهال المزمن.

ويفيد لذلك استعمال مستحلب السحلب المحلَّى بالعسل، حيث يُضاف مقدار ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه (٢ ـ ٣) فناجين يومياً على جرعات متعددة، وفي حالة النزيف الداخلي للمعدة فإنَّه يبدأ بأخذ نصف فنجان من مستحلب السحلب كجرعة أولى.



السِّدر
(النَّبَق)



شجرة معمَّرة ذات أفرع كثيرة وشائكة، لها أوراق بيضاوية، وثمار صفراء أو بنيّة ذات طعم لذيذ.

وقد ورد ذكر السدر في القرآن الكريم، وذلك بقول الله عز وجل في سورة سبأ: ﴿ذَوَاتَىْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَىْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ﴾ آية (١٦). وقوله عز وجل في سورة الواقعة:

﴿وَأَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ مَآ أَصْحَٰبُ ٱلْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ﴾ آية (٢٨). (مخضود: بلا شوك).

ويُستعمل من السدر ثماره وأوراقه.

مكوّناته الفعّالة:

نشويات، سكريات، فلافونيدات، صابونينات، مواد هلامية، نسبة جيدة من ڤيتامين (ج).

خصائصه واستعمالاته

ثمار السدر مضادة للإمساك، ومنقّية للدم، ومدرَّة للصفراء، وتُستعمل بنقع عشر حبات منها في كوب ماء لمدة خمس ساعات، حيث يُغلى النقيع لمدة خمس دقائق، ثمَّ يُصفَّى ويُحلَّى ويُشرب ساخناً.

ومضغ ثمار السدر يفيد في إزالة رائحة الفم، وتقوية اللثة ومعالجة ترهلها.

ومنقوع أوراق السدر يفيد في تقوية الشعر وإزالة الدهن والقشرة، ويجعل الشعر ناعماً ورائحته جميلة.



السَّرخَس ذَكَر

(خنشار ـ شرد)

نبات عشبي معمِّر، ينشأ عن جذمور بنّي غامق في وجهه الخارجي وأبيض من داخله. أوراقه تظهر مباشرةً من سوقه، وهي أوراقٌ ريشية طويلة مسنّنة تشكّل حزمة يطول إحداها حتى يصل إلى (١٠٠سم)، وعلى الوجه السفلي للورقة تظهر صرَّة منعقدة على بذور صغيرة سوداء، وهي تمثّل الجزء التناسلي للسرخس.



ويُستعمل من السرخس جذموره وأغصانه مع الأوراق.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، زيت ثابت، راتنج، عناصر مُرَّة، مركبات الفلوروكلوتسين (فيليسين ومواد قريبة منه قاتلة للديدان المعوية والدودة الشريطية).

خصائصه واستعمالاته

١ ـ داخلياً:

السرخس نبات سام لا يُستعمل داخلياً إلاَّ بإشراف ومشورة الطبيب، وتستعمل عندئذٍ خُلاصته المحضَّرة على شكل كبسولات جاهزة تُباع في الصيدليات، وهي تفيد في قتل الديدان الشعرية والتخلص من الدودة الوحيدة.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل السرخس خارجياً بشكلٍ فعَّال لمعالجة وتسكين الالتهابات والآلام العصبية، والروماتيزم، والنقرس، وعِرق النَّسا، والرضوض والكدمات، وألم القَطَن.

ويفيد لذلك استعمال كمادات ساخنة من مغلي جذور أو أوراق السرخس، أو استعمال حمام جزئي للمكان المصاب.

ويُصنع المغلي بإضافة مقدار (١٥٠غ) من الجذور المقطَّعة إلى ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة (١٥ دقيقة)، ثمَّ يُستحلب لمدة مماثلة، ويُستعمل على شكل كمادات ساخنة توضع على موضع الألم. أو يُستعمل مغطساً موضعياً أو حماماً للمكان المصاب، حيث يُضاف ثلاثة ليترات من المغلي إلى ماء الحمام

ويُستحم به لمدة عشرون دقيقة، مرتين يومياً،ويجب الاستمرار على ذلك لمدة أسبوع على الأقل.

ويمكن استعمال كمادات من مغلي أوراق السرخس، حيث يُضاف مقدار مائة غرام من الأوراق لكل ليتر ماء، ويُغلى لمدة عشرون دقيقة.

كما يُمكن استعمال الجذور أو الأوراق بحالتهما الطبيعية، حيث تُنظَّف الجذور أو الأوراق من الأوساخ دون أن تُغسل، وتوضع وهي طازجة في كيس صغير من الشاش على موضع الألم مباشرة، أو توضع على موضع الألم وتلف بقطعة من الشاش.

وقد يشعر المريض باشتداد الألم عند البدء باستعمال العلاج، ولكن سرعان ما يزول ذلك بعد مدة قصيرة ويشعر المريض بالارتياح.



السَّعتر

(الصعتر - الزعتر)



السعتر من أقدم وأشهر الأعشاب الطبيعية التي عرفها الإنسان وأكثرها استعمالاً، وهو من التوابل الثمينة ذات الرائحة العطرة والنكهة اللذيذة.

الموطن الأصلي للسعتر في منطقة شرق حوض البحر الأبيض المتوسط، وهو نبات جبلي يُفضِّل الهضاب الكلسية القاحلة.

وللسعتر أنواع كثيرة، تختلف قليلاً في شكلها، وتتشابه جميعاً في

عناصرها وخصائصها، وتتمايز بين بعضها في قوّة مفعولها، وذلك تبعاً لتركيز الزيت العطري ومركّب الثيمول فيها.

وأشهر أنواع السعتر هي:

١ ـ **السعتر البستاني**: وهو السعتر العادي المعروف الذي يُزرع بكثرة للاستعمالات المطبخية، وهو ذو رائحة عطرة قوية وأثر فعَّال.

٢ ـ **السعتر البرّي**: وله أنواع عديدة تنمو في الأحراج والمنحدرات المشمسة والمروج، وهو أقوى مفعولاً من النوع البستاني.

٣ ـ **السعتر الفارسي**: وهو أحد الأنواع البريّة القوية المفضّلة طبيّاً، حيث يمتاز بارتفاع نسبة الثيمول في زيته العطري لتصل إلى ٤٠٪ تقريباً.

٤ ـ **السعتر الليموني**: وهو سعتر هجين يمتاز برائحة أوراقه التي تشبه رائحة الليمون، وهو مرغوب للاستعمالات المطبخية، حيث تنتشر زراعته في كثيرٍ من بلاد العالم، ولا يُستعمل في المجال الطبي لضعف مفعوله ووجود بدائل من السعتر أفضل منه.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري يتكوَّن من مواد مطهِّرة قوية المفعول (كالثيمول، والكارفاكرول، والبورنيول)، صابونين، راتنج، تانين.

خصائصه:

مضاد للتشنج، مسكِّن للآلام، مطهِّر، هاضم، مهدِّىء للسعال، طارد للرياح، طارد للبلغم، طارد للديدان، مدرّ للبول، مدرّ للصفراء.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مستحلب السعتر لتسكين آلام المعدة والأمعاء، ومعالجة

الأمراض الجرثومية الحاصلة فيهما، ومعالجة الالتهابات الرئوية، والسعال، والسعال الديكي، والربو، والإسهال، وفي حالة نفخة المعدة وتجمُّع الغازات.

ويُحضَّر مستحلب السعتر من الأوراق المجفَّفة كما يُحضَّر الشاي، ويُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب السعتر على شكل مضمضة وغرغرة لمعالجة التهاب اللوزتين والفم، ولتطهير اللثة وتقويتها، ولإزالة رائحة الفم.

وتستعمل كمادات السعتر لمعالجة تشقق حلمة الثدي لدى المرضع، ومعالجة رمد العين، وتسكين آلام العضلات والمفاصل، وتطهير الجروح والخدوش.

ويُستعمل مستحلب السعتر مغطساً موضعياً للعضو المصاب. بالأكزما، ولتسكين آلام الروماتيزم، والنقرس، والتواء المفاصل، والتهاب الأعصاب.

ويُستعمل مغلي السعتر على شكل حقنة مهبلية (بدرجة ٣٧° مئوية) وذلك لمعالجة الإفرازات المهبلية البيضاء (الثرّ الأبيض)، ويُستعمل حقناً شرجية لطرد الديدان المعوية.

ويُستعمل زيت السعتر تجارياً في بعض منتجات التجميل، كما يدخل في تركيب بعض المنتجات الدوائية وخاصَّةً أدوية السعال.



السَّفَرجل



شجر بستاني مثمر معروف شبيه بالتفاح، إلاَّ أنَّ ثمرته أكبر وأقسى من ثمرة التفاح، وطعمها فيه قبض وحموضة.

موطنه الأصلي إيران وبلاد غرب آسيا حيث ينمو في بعض تلك البلاد بشكل برّي.

وقد ثبت عن رسول الله ﷺ في أحاديث رواها ابن ماجه والترمذي، قوله عن السفرجل: «**إنَّها تَشُدُّ القلب، وتُطيِّب النَّفَس، وتُذهب بطخاءِ الصَّدر**». وقوله أيضاً: «**إنَّها تجمُّ الفؤاد**». تجم الفؤاد: تريحه، طخاء الصدر: ثقل الصدر.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من العفص وحمض الماليك، غليكوزيدات، سكريات، بروتينات، دهنيات، بكتين، ڤيتامينات (أ، ب)، أملاح معدنية (كبريت، فوسفور، كالسيوم، كلور، صوديوم، بوتاسيوم).

خصائصه واستعمالاته

يوصف السفرجل للأشخاص المصابين بسلّ الصدر، ونزف المعدة والأمعاء، والإسهال المزمن، والزحار، والتهابات الأمعاء، والربو، والسعال الديكي.

وتوصف بذور السفرجل المنقوعة بالماء لإزالة قشرة الرأس، ومعالجة البواسير، وتشققات الجلد.

ويوصف مغلي بذور السفرجل غسولاً للعيون الملتهبة، فيلطفها ويخفف هيجانها.

ويُعالج ضعف القلب، ونزيف المعدة والأمعاء، والسلّ الرئوي، بشرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي بذور وشرائح السفرجل.

وتُعالج حالات الإسهال، واضطرابات الهضم، والأمراض الصدرية، بإضافة ملعقة من مسحوق السفرجل وملعقة من مسحوق الأرز إلى كوب من الماء المغلي، حيث يُترك الخليط على نارٍ هادئة حتى ينضج، ويعطى المريض منه مقدار كوبين يومياً.

وتُعالج حالات التهاب الأمعاء وعسر الهضم، بتقطيع حبة السفرجل إلى شرائح وغليها في ليتر ماء حتى يتبخَّر نصفه، حيث تُحلَّى ويؤكل منها مقدار (٢ ـ ٣) أكواب يومياً.



السِّلق



نبات بقلي، من الخضراوات المشهورة والمعروفة، يكثر وجوده على ضفاف الأنهار، وهو شبيه بالسبانخ، ويُطبخ ويُستعمل مثله.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من المعادن أهمَّها الحديد والكالسيوم.

نسبة عالية من الفيتامينات أهمَّها فيتامين (أ) و(ج) و(ك).

خصائصه واستعمالاته

السلق يزيل الغازات، ويُليّن الأمعاء، ويفيد المصابين بفقر الدم، والإمساك، والبواسير، والتهاب المسالك البولية.

وطبيخ أوراق السلق تستعمل على شكل لبخة مفيدة لمعالجة بعض الأمراض الجلدية مثل: القروح، والجروح، والخراجات، والسلق يُساعد على مكافحة تخلل العظام الذي يصيب كبار السن، وذلك لغناه بعنصر الكالسيوم، وغناه بڤيتامين (ك) الذي يُعتقد أنَّ له دوراً فعّالاً في حماية العظام.

❊ ❊ ❊

السمّاق





شجرة صغيرة لا يزيد ارتفاعها عن ثلاثة أمتار، ساقها قليلة التفرُّع، ووريقاتها صغيرة مسنّنة، وأزهارها صغيرة خضراء تتجمَّع على شكل سنبلة كثيفة.

تنتشر زراعة السمّاق في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط حيث يُستفاد من أوراقه وثماره.

خصائصه واستعمالاته

تحتوي أوراق السمّاق على نسبة عالية جداً من مادة التانين القابضة (حمض التانيك).

ويُستعمل محلول السمّاق في الماء على شكل مضمضة وغرغرة لمعالجة تقرُّح اللثة والتهاب الحلق.

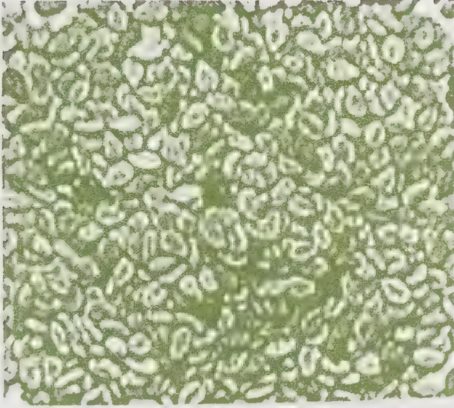
كما يُستعمل السمّاق لتحميض الأطعمة وتحسين طعمها، إلاّ أنَّ الاستعاضة عنه بوسيلة تحميض أُخرى كالليمون أو الخل أو حمض الرمان، أفضل وأضمن. لأنَّ السمّاق يحتوي على نسبة عالية جداً من مادة التانين القابضة، واستعمال هذه المادة بكميات كبيرة يؤدّي إلى حدوث تسمم واضطرابات هضمية، وقيء، وغثيان، وضرر كبير لخلايا الكبد والكليتين.

ويُستعمل السمّاق في الصناعة لدبغ الجلود وصباغة الخيوط والأنسجة.



السمسم

نبات حولي زراعي صيفي قديم جداً، ساقه منتصبة ترتفع بين (٦٠ ـ ١٠٠سم)، أزهاره بيضاء موشَّحة بالأحمر والأصفر، تظهر على شكل قرون محمول على الساق، وهي تحتوي على بذور السمسم التي تنفرط ذاتياً بعد تمام النضج، لذا يتم جمعها قبل أن تنضج بقليل.



تنتشر زراعة السمسم في كثير من بلاد العالم أهمها: أمريكا، الصين، أثيوبيا، السودان، نيجيريا، مصر، سورية، العراق.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من الزيت الثابت تتراوح بين (٤٠ ـ ٥٥٪)، أحماض أمينية هامة، بروتينات، ألياف غذائية، هلام نباتي، نسبة عالية من الكالسيوم، نسبة

عالية من الحوامض الكلسية (أوكسالات الكالسيوم)، بوتاسيوم، فوسفور، حديد.

خصائصه واستعمالاته

تحتوي بذور السمسم على نسبة كبيرة جداً من الزيت المعروف بزيت السمسم، أو (زيت السيرج). وهو زيت لطيف، لونه أصفر ذهبي، طعمه حلو، لا رائحة له. وهو خلافاً لأكثر أنواع الزيوت فإنَّه لا يزنخ (أي لا يفسد بسهولة).

كما أنَّه سهل الهضم، خفيف على المعدة، لا يحتوي على الكولسترول، ومحتواه بسيط من الدهون المشبعة (وهو بذلك يُعادل محتوى زيت الزيتون أو زيت فول الصويا).

وهناك دراسات تُشير إلى فائدة زيت السمسم في منع تكوُّن الخثرات الدموية، وحفظ الشرايين من التصلُّب.

وفائدته كذلك في علاج حالة جفاف الممرات الهوائية في الأنف التي تنشأ عن الطقس الجاف، والتي تسبِّب الحكّة والألم والشعور بالحرقة، خاصَّةً عند إزالة قشور المخاط الجاف من الأنف، حيث يقوم زيت السمسم بترطيب المجاري التنفسية والممرات الهوائية ويسهِّل عملية التنفُّس.

ومفعول زيت السمسم أفضل من مفعول المحلول الملحي المتعادل، حيث أنَّه أكثر تأثيراً في ترطيب المخاط الأنفي ومعالجة التصلُّب والقشور الأنفية.

وشعبياً فإنَّ زيت السمسم يُستعمل لمعالجة أمراض الصدر، والسُّعال، وطرد البلغم.

كما أنَّه يدخل في صنع بعض أنواع المراهم التي تُعالج الجروح والحروق والتهابات الجلد.

وتُستخرج الطحينة التي تستعمل في الطعام من بذور السمسم بعد فصل القشور عنه وطحنه. وبطبخ الطحينة وإضافة السكّر وعِرق الحلاوة إليها تُصنع الحلاوة الطحينية.



السَّنا



نبات عشبي معمِّر، يتراوح ارتفاعه بين (٥٠ ـ ١٠٠سم)، أوراقه خضراء ريشية صغيرة، وأزهاره صفراء برتقالية تتجمَّع في قمم الأغصان على شكل عناقيد، وثماره بنيّة مصفَّرة قرنيَّة شبيهة بقرون الفول، وتحتوي بداخلها على بذور رمادية اللون.

ويُستعمل من السنا ثماره وأوراقه الجافة.

تنتشر زراعة السَّنا في السودان ومصر والجزيرة العربية والهند وباكستان وإيران، وله أنواع كثيرة جداً.

وكثيراً ما يُعرف السَّنا باسم «السنَّامكّي» نسبةً إلى مكة المكرمة، لأنَّ أفضل أنواعه تنبت هناك.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، مواد هلامية، جلوكوسيدات إنثراكينونية وجلوكوسيدات نفثالينية.

خصائصه واستعمالاته

يُعتبر السَّنا من أفضل المليِّنات إن لم يكن أفضلها على الإطلاق. وذلك للميزات التالية:

- السَّنا لا يُمتَصّ في الأمعاء، ولا يبدأ مفعوله إلاَّ في القولون، فلا يؤثِّر على المعدة أو الأمعاء، ولا يُحدث مغصاً أو تقلصات إذا ما استُعمل بالكمية المطلوبة.
- السَّنا لا يؤدِّي إلى حدوث الإمساك بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض الملّيِنات الأُخرى.
- لا يبدأ مفعول السَّنا إلاَّ بعد (٨ ـ ١٢) ساعة من بدء استعماله، ممَّا يسمح بفترة مُريحة لتنظيم الوقت.

يُستعمل السَّنا بنقع مسحوق أوراقه المجففة في كوب ماء دافىء لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُصفَّى ويُشرب.

والكمية المطلوبة تتراوح بين (٢ ـ ١٠) غرام من الأوراق المجفَّفة لكل كوب ماء، وذلك تبعاً للعمر وتبعاً للحاجة إلى قوّة المفعول.

ويمكن استعمال السَّنا على شكل حقنة شرجية سريعة المفعول، وذلك بإضافة مقدار (١٠ ـ ١٥) غرام لكل نصف ليتر من الماء الدافىء، حيث يُنقع لمدة (٢٠ دقيقة) ثمَّ يُصفَّى ويُستعمل.

ويجب تخفيف الكمية للأطفال. بما يُعادل غرام واحد من السَّنا لكل سنة من عمر الطفل.

تنبيهات:

- **إنَّ استعمال كميات من السَّنا تزيد عن الجرعة الموصوفة، يُمكن أن يؤدّي إلى حدوث اضطرابات هضمية، وغثياناً، وألماً مغصياً.**
- **لا يجوز استعمال السَّنا في حالة الإمساك التشنجي، أو التهاب**

القولون، أو وجود سَدَد أو التهاب في الأمعاء، أو وجود البواسير.

ـ لا يجوز استعمال السَّنا مع الحليب أو مع مشروبات الصودا، بل يؤخذ مع الماء فقط، أو مع الماء والزنجبيل.



السُّوس

(العِرقِ سُوس)



نبات قديم معمِّر، له ساق منّصبة يصل ارتفاعها إلى (١٠٠سم)، وله وريقات صغيرة خضراء لزجة، وأزهار أرجوانية تتجمَّع على شكل سنابل مستطيلة.

وللسوس جذرٌ خشبيٌّ طويل، تتفرَّع منه عروق كثيرة، تمتدّ في الأرض وتغلُظ حتى يصير العِرق أحياناً بحجم فخذ الرجل.

ولجذور السوس لحاءٌ بني وعُصارة صفراء سكَّرية الطعم.

والسوس نباتٌ قديمٌ جداً، عرفه الفراعنة، وعرفه الرومان، وعرفه اليونان القدماء وسمّوه «الجذر اللذيذ»، كما عرفه المسلمون قديماً، واستعملوه لمعالجة حالات السعال، والتهاب الرئة، والتهاب المعدة، والإمساك، والرثية (الروماتيزم).

وقد نقل المسلمون السوس معهم إلى الأندلس عندما فتحوها، وتعتبر إسبانيا حتى اليوم أكبر منتج للعِرقِ سوس في العالم، ومنها انتقل إلى باقي

البلاد، حيث يكثر وجوده في جنوب أوربا، وفي أواسط وغرب آسيا، حيث ينمو هناك في بعض البلاد بشكل بريّ في الأراضي الجرداء دون أي رعاية أو عناية.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي جذر السوس (العِرقِ سوس) على مجموعة من المواد السكّرية أهمّها (حمض الغليسرينيك) الذي تفوق حلاوته حلاوة السكّر العادي بخمسين مرّة.

وقد ظهر من التحليل الحديث للعِرقِ سوس أَنّه يحتوي على حوالي (١٥٪) من وزنه حمض الغليسرينيك، و(١٥٪) مواد سكّرية أُخرى. ويحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية تصل إلى (٣٠٪)، كما يحتوي على كثيرٍ من أملاح البوتاسيوم والكالسيوم، وعلى صبغات ملوّنة، وعلى مادة الإسبارجين، وعلى مادّة صابونينية تسبّب حدوث الرغوة المعروفة في شرابه.

خصائصه واستعمالاته

للعرق سوس فائدة معروفة في تليينه للمعدة وتنشيطه للهضم ومعالجة الإمساك، كما أَنّه يُهدِّىء الأعصاب ويفيد المصابين بقرحة المعدة، لأَنّه يُنتج مادّة مخاطية لزجة تُغطّي جدار المعدة وتقوم بحمايته، ويحدّ من إنتاج حمض المعدة المؤثّر في القرحة.

وفي دراسة حديثة أُجريت على العرق سوس، تبيّن أَنَّ له فائدة في تقوية الدم وتنقيته، ممّا سمح للأطباء باستعمال خلاصته المفيدة في علاج بعض حالات فقر الدم.

وقد أكّدت الأبحاث الحديثة أيضاً على فائدة مركّبات العرق سوس في معالجة الالتهابات، وخاصّةً التهابات المفاصل، والتهاب الرئة والقصبة الهوائية. حيث تُجرى العديد من الدراسات لمعرفة آلية عمل مركّبات العِرق

سوس التي تنشّط غدة الكظر وتحثّها على إفراز مادّة الكورتيزون، وفائدة حمض الغليسرينيك الذي يُنتج مادة تقوم بعمل شبيه بعمل الكورتيزون المعروف بفائدته في معالجة حالات مرضية كثيرة جداً منها الروماتيزم، وقد كان العرب قديماً يُعالجون الرثية (الروماتيزم) بالعرق سوس.

ونظراً للنكهة اللذيذة التي يتمتَّع بها العرق سوس، فإنَّه يُضاف إلى كثير من أنواع الأغذية والأدوية.

تنبيه:

- يحتوي العرق سوس على نسبة عالية من الحوامض الكلسية (أوكسالات الكالسيوم)، لذا يُمنع استعماله من قبل الأشخاص المصابين بالحصيات الكلوية أو ضعاف الكلى.

- وبسبب ارتفاع محتوى العرق سوس من المواد السكّرية، ونتيجةً لما أكَّدته الأبحاث الحديثة عن مفعول حمض الغليسرينيك في احتباس السوائل، فإنَّه يُمنع استعماله من قبل المصابين بارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب والسكّري.



حرف الشين

الشاي



شجرة دائمة الخضرة، تعيش بين (٢٥ ـ ٥٠) سنة، تنمو بريّاً وتُزرع بستانياً. يصل ارتفاع البرّي منها إلى عشرة أمتار، أمّا البستاني فيتم تقليمه لتقويته وتسهيل قطفه، فلا يزيد ارتفاعه عن المترين.

ولشجرة الشاي أوراق خضراء مسنّنة، وأزهار بيضاء أو قرمزية مخطّطة بخطوط صفراء، تحمل بذوراً كبيرة الحجم.

يبدء جميع أوراق الشاي في العالم الثالث من عمر الشجرة، حيث تُجمع ثلاث مرات في العام الواحد.

ويوجد في العالم أكثر من ثلاثين دولة منتجة للشاي بمختلف أنواعه، بدءاً من جورجيا شمالاً وانتهاءً بجنوب أفريقيا جنوباً.

وتُعتبر الهند ثمَّ الصين أكبر مُنتجين للشاي في العالم، حيث يزيد إنتاجهما على نصف الإنتاج العالمي من الشاي.

يليهما في ذلك سريلانكا، وكينيا، وأندونيسيا، وتُعتبر الصين ثمَّ اليابان أكبر مُنتجين للشاي الأخضر في العالم.

وللشاي أكثر من ثلاثمائة صنف، حيث يلعب الموقع الجغرافي لكل صنف تأثيراً مباشراً في طعم الشاي وجودته.

وأفضل نمو لنبات الشاي يكون في المناطق الدافئة الممطرة، وخاصَّةً المناطق الجبلية منها، ويُفضَّل دائماً الشاي المُنتَج من الأوراق الصغيرة الموجودة في براعم الأفرع، فهي أفضل طعماً ولوناً، وكُلَّما كبُرت الورقة زادت أليافها وقلّت عُصارتها وجودتها.

وينقسم الشاي حسب طريقة تحضيره إلى نوعين رئيسيين: الشاي الأخضر، والشاي الأسود.

وهناك نوع ثالث وسط بين النوعين من حيث اللون والطعم والفائدة يُدعى (شاي التنين).

والشاي الأخضر أكثر فائدةً بكثيرٍ من الشاي الأسود، لأنَّه لا يخضع إلى عمليات التخمير والأكسدة التي يتعرَّض لها الشاي الأسود خلال تحضيره، حيث تُجَّفف فيه الأوراق بسرعة حتى تتخلص من رطوبتها، وتبقى محتفظةً بلونها ونكهتها وغالب عناصرها المفيدة.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الشاي الأخضر على مجموعة كبيرة من المركبات (البوليفينولية) المضادة للأكسدة، وعلى عدد من المنبهات الكيماوية أهمَّها: الكافيين، والثيوبرومين، والثيوفيللن الذي يدخل في تركيب كثيرٍ من الأدوية المستعملة لتوسيع الشعب الهوائية ومعالجة الربو الشعبي.

كما يحتوي الشاي الأخضر على زيوت طيارة تعطي الشاي طعمه ورائحته المميزين، وعلى مواد عفصية قابضة، وعلى الكلوروفيل، وعلى عدد من المعادن أَهمَّها الفلور المقاوم لتسوّس الأسنان، والمنغنيز ويحتوي على مقادير بسيطة من الآزوت، والصمغ، والخمائر، والسيللوز، وڤيتامينات (ب١، ب٢، ج، د، ك) وعلى الكاروتين (طليعة ڤيتامين أ).

كما يحتوي الشاي الأخضر على عدد كبير من الحوامض الأمينية الأساسية أهمّها: (الثيانين) الذي يتضافر مع البوليفينولات ويزيد من فاعليتها في مقاومة الأكسدة والوقاية من السرطان.

وينخفض معدّل العناصر المفيدة في الشاي الأسود كثيراً جداً عمّا هو عليه في الشاي الأخضر، وذلك بسبب عمليات التخمير والأكسدة التي تتعرض لها هذه المواد، وخاصّةً في ذلك ڤيتامين (ج)، والكلوروفيل، والبوليفينولات التي يعود إليها الفضل الأكبر في الفوائد المعروفة للشاي.

خصائصه واستعمالاته

أكّدت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على الشاي في كلٍّ من اليابان، والصين، وأمريكا، وبعض الدول الأُخرى، فائدة الشاي في تنشيط الجهاز المناعي للجسم، وتنشيط عملية الهضم، وتخليص الجسم من السموم، وأنَّ له مفعولاً قابضاً يُساعد على مقاومة الإسهال. وأنَّ للمنبهات الكيماوية الموجودة فيه فائدة أكيدة في توسيع القصبات ومعالجة الربو والاضطرابات التنفسية، وتنشيط الجسم، وخاصّةً في ذلك مادة (الثيوفيللين) التي تدخل في التركيب الأساسي لكثيرٍ من الأدوية الموصوفة لهذا الغرض.

كما أكّدت الأبحاث العلمية التي أُجريت على الشاي الأخضر فائدته في المحافظة على صحّة الفم ومقاومة نخر الأسنان، حيث يعود الفضل في ذلك إلى محتواه المرتفع من مادة الفلور، وهي المادة التي تُضاف إلى الأنواع المختلفة لمعاجين الأسنان.

كما أشارت أبحاث علمية عديدة إلى فائدة مركبات البوليفينولات الموجودة في الشاي الأخضر، في المحافظة على سيولة الدم، وخفض الضغط المرتفع، والوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب التاجية، وذلك بمنعها أكسدة الشحوم البروتينية ذات الكثافة المنخفضة، وخفض مستوى

الكولسترول الضارّ في الدم، مما يؤدّي إلى عرقلة العملية المؤدّية إلى حدوث التصلب في الشرايين وحدوث الأزمات القَلبية.

كما أظهرت العديد من التجارب العلمية الحديثة التي أُجريت على الشاي الأخضر، وخاصَّةً في جامعة مينيسوتا، وجامعة كليفلاند الأمريكيتين والأكاديمية الصينية الطبية، فائدة مركبات البوليفينولات في مقاومة عملية الأكسدة، والسيطرة على المواد الحرَّة، ممَّا يُساعد على تثبيط عمل انقسام الخلايا السرطانية والحدّ من نموّها وتكاثرها. وخاصَّةً سرطانات المري، والرئة، والكبد، والجلد، والبروستات، والمثانة البولية، والمعدة والأمعاء.

ولعلَّ انخفاض نسبة انتشار السرطان بين الشعب الياباني بشكلٍ ملحوظ مردّها إلى ولعه بمشروب الشاي الأخضر، وخاصَّةً سرطانات المجاري التنفسية الناتجة عن التدخين، على الرغم من كونه أكثر شعوب العالم إدماناً على التدخين.

كما أكَّدت بعض الأبحاث التي أجراها العلماء اليابانيون على قدرة الشاي الأخضر في كبح نشاط ونموّ العديد من البكتريا المَعِدية المسببة للنزلات المعوية، والتسمم الغذائي، والدوسانتريا. كالسالمونيلا، والمكورات العنقودية الذهبية، وأكثر أنواع بكتيريا الباسيلس. وكذلك تنشيطه للكريات البيضاء ومقاومته لنمو البكتيريا المسبّبة للسعال الديكي، والالتهاب الرئوي، والڤيروسات المسببة للإنفلونزا.

وشرب الشاي الأخضر بعد الأكل يفيد المصابين بمرض السكّر، فقد أكَّدت الأبحاث على قدرة مركبات البوليفينولات في تثبيط مفعول أنزيم الأميلين بدرجة كبيرة، وهو الأنزيم الذي يعمل على تحطيم الجزيئات النشوية وتحويلها إلى سكريات، وكذلك الحدّ من عمل الأنزيمات الضرورية لاستكمال هضم الكربوهيدرات في الأمعاء الدقيقة، ممَّا يحدّ من حدوث ارتفاع في مستوى السكّر بعد تناول وجبة غنية بالمواد النشوية، ويُساعد على

التخلص من الدهون الزائدة، ويفيد الأشخاص الراغبين في إجراء حمية غذائية أو إنقاص للوزن أيضاً.

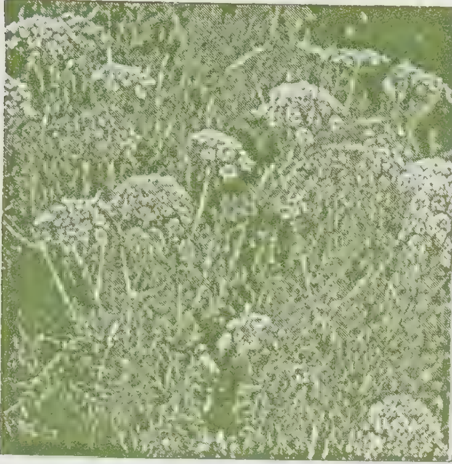
وتقدَّر الكمية الضرورية لحصول الفائدة من مشروب الشاي الأخضر بين (٣ ـ ٤) أكواب يومياً، وتتفاوت نسبة الحساسية إلى الكافيين بين شخص وآخر، حيث يمكن للأشخاص غير المصابين بالتوتر والأرق والحساسية الزائدة للكافيين زيادة هذه الكمّية، خاصَّةً عند الحاجة إلى كمية زائدة من مركبات البوليفينولات، لكن يبقى الاعتدال مطلوباً، فالإفراط في شرب الشاي أو أي نوع من أنواع المشروبات المحتوية على الكافيين يُمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، منها زيادة الانفعال والتوتر، والإمساك، وسرعة التنفس، وزيادة الخفقان.

وبالنسبة للاعتقاد القائل بأنَّ شرب الشاي أثناء الطعام أو بعده مباشرةً يُقلل من قدرة الجسم على امتصاص الحديد، فلم تؤكِّد الأبحاث الحديثة صحَّة ذلك على وجه اليقين، وما زال هناك جدل حول هذا الموضوع، ومن الأفضل للنساء الحوامل، والأشخاص المصابين بفقر الدم، أن يحتاطوا لذلك.

وأفضل طريقة لتحضير الشاي تكون بغلي الماء وإضافة الشاي إليه، ثمَّ تركه ليختمر. ومن الخطأ إضافة الشاي إلى الماء قبل غليانه، أو ترك الشاي يغلي فيه.



الشبت



نبات عشبي حولي، له جذور محورية، وساق خضراء جوفاء دقيقة سريعة العطب. أوراقه مسنّنة، وزهوره صفراء تنمو في فصل الصيف فتعطي عدداً من الثمار الصغيرة، وهو شديد الشبه بالشمَّار بشكله ولونه، وبطعمه ورائحته، إلاَّ أَنَّ الشمَّار أكثر استعمالاً منه.

تؤكل أوراق الشبت نيئة أو مضافة إلى السلطات، كما تُضاف مطبوخة إلى الشوربات، وتستعمل بذوره كنوع من التوابل والبهارات، كما تُستعمل في المجال الطبي أيضاً.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي أوراق الشبت على نسبة عالية من الكاروتين (طليعة ڤيتامين أ)، وعلى ڤيتامين (ج)، وكمية كبيرة من الألياف الغذائية.

وتحتوي البذور على زيت طيار (زيت الشبت) بنسبة تتراوح بين (٣ ـ ٤٪) مع نسبة عالية من مادة الكارفون.

كما تحتوي على مواد هلامية لزجة، ومواد راتنجية، ومواد آزوتية، وعلى العفص، والبروتين، والدهون، والألياف الغذائية، وڤيتامين (ك) و(ب)، وأملاح الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم.

خصائصه واستعمالاته

أثبتت الأبحاث الحديثة فائدة الشبت المعروفة عنه منذ القِدم في تنشيطه

لعملية الهضم، وطرد الغازات المعوية، وذلك نتيجةً لمفعوله المضاد للتشنج، وإخارئه للعضلة الملساء لأنبوب الهضم.

والشبت يفيد كثيراً في علاج التشنج الصعب الذي يحصل في الحجاب الحاجز، كما أنَّ لزيته مفعولاً في كبح نمو الجراثيم التي تهاجم المعدة والأمعاء، فيقي من حدوث الإسهالات الإنتانية، ويكبح نمو الجراثيم المسبِّبة لكثيرٍ من إنتانات المجاري البولية.

ويُنصح باستعمال الشبت للحالات التالية: تسكين المغص، طرد الغازات، تسكين آلام الدورة الشهرية، إدرار الحليب لدى المرضع، تشنج الحجاب الحاجز، إدرار البول، تسهيل عملية الهضم.

يُصنع نقيع الشبت بإضافة مقدار ملعقتين صغيرتين من مسحوق البذور لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُترك منقوعاً لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُصفَّى ويُشرب منه مقدار (٢ ـ ٣) فناجين يومياً، ويخفَّف المقدار لدى الأطفال.

تنبيه:

يُمنع استعمال الشبت على الذين يعانون من أمراضٍ في الكلى.



الشعير



من أقدم النباتات التي عرفتها البشرية واستعملتها في الغذاء والدواء. أصله من منطقة الشرق الأدنى، ويُعتبر النبات الأول لعديد من دول العالم، حيث تعتمد عليه بديلاً عن القمح في غذائها.

وقد جاء عن رسول الله ﷺ قوله في التلبينة (وهي حساء يُصنع من دقيق الشعير بنخالته): «**والذي نفسي بيده، إنَّها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكنَّ وجهها من الوسخ**». أخرجه الترمذي والنسائي وأحمد.

وقوله ﷺ: «**التلبينة مَجمَّةٌ لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحَزَن**». أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة.

وفي كتاب القانون يقول ابن سينا عن الشعير: غذاؤه أقلّ من الحنطة، وماؤه أغذى من دقيقه، وينفع الماء من أمراض الصدر، ويرطّب الحمّيات، وهو يُستعمل ضدَّ الكلف طلاءً، ويُضمَّد به النقرس، وهو نافخ.

وكان أبقراط يستعمله مطبوخاً في علاج الالتهابات والحميات.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الشعير على نسبة عالية من النشويات، والبروتينات، وبعض الدهون.

ويحتوي على ڤيتامينات (ب٦، ب١٢، هـ)، وعلى الأملاح المعدنية التالية: (الحديد، الفوسفور، الكالسيوم، البوتاسيوم، المغنزيوم، الصوديوم).

ويحتوي على مادة (بيتاجلوكان) المفيدة في خفض نسبة الكولسترول في الدم.

خصائصه واستعمالاته

الشعير أقلُّ تغذيةً من القمح، وهو مرتفع السعرات الحرارية، إذ تعطي كل مائة غرام منه ما يقرب من ٣٣٤ سعراً حرارياً.

ومن خصائصه أنَّه يُذهب الغم، ويزيد الوزن، ويُسبِّب الإحساس السريع بالشبع، كما أَنَّه يلطِّف البطانة الداخلية لشرايين الجسم.

أمَّا مغلي الشعير فله فوائد طبية كثيرة، خاصَّةً إذا استُعملت حبَّات الشعير النابتة والتي تسمَّى (المالت). ويُمكن شربه بديلاً عن القهوة، فهو يفيد في

تقوية الأعصاب والقلب، ويُساعد على خفض الضغط المرتفع، ويزيد من إفرازات الصفراء، وينشط الكبد، ويفيد في حالات أمراض المعدة والأمعاء كالتقرحات والالتهابات، وكذلك في حالات التهابات المجاري البولية، والتهاب المثانة والكلى، وزيادة نسبة الكولسترول في الدم.

ويُصنع مغلي الشعير بإضافة مقدار ٣٠ غرام منه لكل ليتر ماء، ثمَّ يُغلى لمدة نصف ساعة، حيث يُصفَّى بعدها ويُشرب.

ولخلاصة الشعير مستحضرات طبية كثيرة تُباع جاهزة في الصيدليات.



الشمَّار

(شومر - شمرة - سنوت)



نبات عشبي معمَّر، يرتفع ما بين (٧٠ - ٢٠٠سم)، ساقه خضراء منتصبة مبرومة، وأوراقه خضراء لمَّاعة، تتدلى على جانبي الساق، وأزهاره صفراء صغيرة خيمية الشكل.

وللشمار أنواع كثيرة، تشترك جميعها بفوائدها العلاجية، وتشترك برائحتها الشبيهة برائحة اليانسون والسوس.

تنتشر زراعة الشمار في منطقة حوض البحر المتوسط، وتعتبر مصر وسوريا من أكثر البلاد المنتجة له.

ويستعمل من الشمار بذوره وأوراقه.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الشمار على نسبة عالية من الزيت تصل إلى (٨٪)، ويحتوي هذا الزيت على عدد من المركبات المفيدة وأهم هذه المركبات مادة الأنيثول (تصل نسبتها إلى ٨٠٪ من أصل الزيت)ومادة الفينشون.

وتعود رائحة الشمار إلى محتواه من الزيت الطيار كما يحتوي على أحماض دهنية، وبروتينات، وڤيتامينات (أ، ب، ج)، وأملاح معدنية (كالسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، حديد، كبريت).

خصائصه:

منشّط للهضم، مضادّ للتشنج، طارد للرياح، مسكّن للمغص، مسكّن للسعال، مقشّع، مدرّ للحليب، مضاد للالتهابات، مدرّ للطمث.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يقوم الشمار بفعل مؤثّر على العضلات الملساء ـ شأنه بذلك شأن غالب النباتات العطرية ـ وبإرخائه لجدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم، فإنَّه يزيل التشنجات، فيعالج النفخة وسوء الهضم في المعدة والأمعاء، ويُعالج التشنجات والالتهابات الحاصلة في الجلد المخاطي، كالنزلة الشعبية، والسعال، والسعال الديكي، ويقوم بدور مقشّع للبلغم ومسكّن للآلام.

ويفيد لذلك شرب مقدار ثلاثة فناجين من مغلي الشمار موزّعة يومياً، ويُصنع المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويخفّف المقدار لدى الأطفال.

وشرب مغلي الشمار يزيد من إدرار الحليب لدى المرضع، والاستمرار عليه ينبّه الغدد الجنسية ويحثها على العمل.

٢ ـ خارجياً:

يُستعملِ مغلي الشمار غرغرةً لتخفيف التهابات الحنجرة، كما يُستعمل مخفَّفاً على شكل حقنة شرجية لتسكين المغص المعوي لدى الأطفال.

ويُستعمل المغلي غسولاً للعين المصابة بالتهاب، أو رمد، أو إجهاد.

وتستعمل أوراق الشمار المغلية قليلاً بالماء، على شكل كمادات توضع على الخراجات والدمامل، فتُسرِع في إنضاجها وتخفِّف من آلامها.

تنبيه:

استعمال كميات كبيرة جداً من الشمار تسبِّب الإقياء والغثيان، وتضرّ بالجهاز العصبي، وتنشّط الرحم فتضر بالمرأة الحامل.
وذلك على عكس الاستعمال العادي (المطبخي) له، فإنَّ فيه فوائد كثيرة.



الشمَّام
(قاوون)



الشمام من الفاكهة الصيفية المشهورة. مصدره الأساسي آسيا الغربية والجنوبية، وهو منتشر في كثيرٍ من البلاد، خاصَّةً إيران وتركيا والصين، كما أنَّه ينمو بشكل برّي في كثير من البلاد الأفريقية، وله أنواع كثيرة، لكلٍّ منها شكل وطعم مميَّزين.

مكوّناته الفعّالة:

بروتينات، سكّريات، دهنيات، ألياف غذائية، ڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، ج).

أملاح معدنية (كالسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، حديد، كلور، نحاس، كبريت).

خصائصه واستعمالاته

الشمام شبيه بالبطيخ من حيث فوائده المرطِّبة والمنعشة، إلاَّ أنَّه أغذى منه.

يفيد الشمام في علاج الإمساك وتليين المعدة، حيث يؤكل صباحاً على الريق لهذا الغرض.

ويفيد في إدرار الصفراء، وإدرار البول، وفي حالات فقر الدم.

ويفيد استعمال شرائح الشمام في تليين البشرة، وفي علاج الالتهابات الجلدية، حيث توضع على المكان المصاب، وتُبدَّل عدة مرات في اليوم.

تنبيه:

الإكثار من أكل الشمام، خاصَّةً بعد الطعام، يؤدّي إلى التلبُّك المعوي، ويُنصح الأشخاص المصابين بعسر الهضم، وداء السكري بالابتعاد عنه.



الشوفان



عـشـبٌ حـولـي مـعـروف، مـن الفصيلة النحيلية.

يُزرع تجارياً بكثرة للاستفادة من حبوبه في الغذاء والدواء.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من النشاء تصل إلى ٦٥٪، بـروتـيـنـات ١٢٪، دهـون ٥٪، لـيـسـتـيـن ١٥٪، سـكـريـات، أمـلاح معدنية (فوسفور، كالسيوم، حديد، منغنيز، بوتاسيوم، صوديوم)، خمائر، ڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، ب ب، د) زيت الصمغ.

خصائصه واستعمالاته

الشوفان ذو قيمة غذائية عالية جداً، وهو مفيد لنمو الأطفال، والمصابين بالوهن، والاكتئاب، والناقهين ومغلي قش الشوفان المحلّى بالعسل، يفيد الأشخاص المصابين بالأرق، والسعال، والتهابات الكبد والمرارة، والمغص الكلوي.

ويُنصح المصابين بالنقرس، والروماتيزم، وحصاة الكلى وآلامها، والالتهابات البولية، بالاستحمام بماء قش الشوفان.



الشوندر

(بنجر)



نبات زراعي يتميّز بجذره الدرني السكّري الضخم، وبأوراقه الخضراء العريضة، حَيث يُعتبر بعد قصب السكَّر ثاني مصدر لإنتاج السكر في العالم.

وهو على نوعين: أحمر وأبيض.

والنوع الأحمر يُستعمل في الغذاء مسلوقاً أو مخللاً ولا يُستخرج السكر منه.

أمّا النوع الأبيض فهو جذر رخو شديد الحلاوة وهو الذي يُستخرج السكر منه.

مكوّناته الفعّالة:

نسبة كبيرة من السكريات، مواد صابغة، حوامض أمينية، أملاح معدنية (بوتاسيوم، كالسيوم، نحاس، فوسفور، حديد، كبريت)، ڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، ب ب، ج)، ألياف غذائية.

خصائصه واستعمالاته

الشوندر غني بالأملاح المعدنية والڤيتامينات، وهو يفيد الأشخاص المصابين بفقر الدم، والتهاب الأعصاب، والسل الرئوي. وهو صعب الهضم، لذا يُنصح الأشخاص المصابين بضعف الهضم بعدم تناوله، كما يُنصح الأشخاص المصابين بالسكّري بعدم تناوله أيضاً.



الشيح



نبات شجيري معمّر، يمتاز بطعمه المرّ ورائحته العطرة القوية التي تشبه رائحة الكافور.

وهو معروف ومشهور وشائع الاستعمال في الطب الشعبي، وخاصة في مصر حيث ينمو بكثرة في المناطق الصحراوية شرقي النيل.

وللشيح أنواع كثيرة، وهو معروف في العطارة باسم شيح العرب، وشيح روحي، وشيح بلدي (شيح خراساني).

ويُعتبر الشيح الأرمني أصفر الزهر من أجود أنواعه.

وقد أشار داود الأنطاكي في تذكرته عن الشيح، وقال عنه: أَنَّه على أنواع كثيرة، وأنَّه من جنس الأفسنتين، وأنَّ العرب كانت تستعمله لطرد الثعابين والهوام، وقطع البلغم، ومعالجة الفواق، وتسكين المغص، وطرد الديدان.

وقد استعمل العرب قديماً الشيح في معالجة البول السكري.

ويُعتبر العبيثران (شيح الحبشة) والبحتران (شيح اليهودية) من أنواع الشيح، ولهما خواصه.

وأكثر أنواع الشيح تنمو بشكلٍ برّي، وقد يُزرع بستانياً للزينة.

ويُستعمل من الشيح قممه المزهرة، والأزهار الناضجة قبل تفتحها.

مكوّناته الفعّالة:

يُستخرج من أزهار الشيح زيت طيّار قوي المفعول (زيت الشيح)، وهو

ذو رائحة قوية تشبه رائحة الكافور، وهو يحتوي على مادتي (السانتونين) و(الأرتميزين)، حيث يعود إليهما الأثر الفعّال للنبات، مع العلم أنَّ مادة السانتونين سامَّة جداً.

خصائصه واستعمالاته

تستعمل مادّة السانتونين طبياً لقتل الديدان المعوية، وخصوصاً ديدان الإسكارس. حيث تُعطى للأطفال على شكل أقراص وبسكويت. وهي مادة سامة جداً يحذَّر استعمالها دون استشارة الطبيب.

ويُستعمل منقوع أزهار الشيح لتقوية المعدة، وفتح الشهية، وتسكين المغص، وخفض الحرارة، وطرد البلغم.

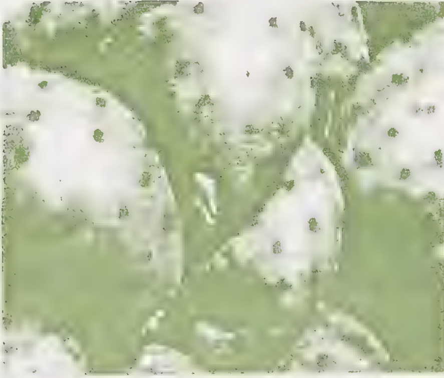
ويُستعمل مسحوق الشيح الجاف على شكل بخور لطرد الحشرات والهوام من المنزل.



حرف الصاد

الصَبَّارة

(تين شوكي - برشومي)



ثمرة معروفة ومشهورة، شوكية من خارجها، ولبيّة حلوة من داخلها، تنمو على ألواح كبيرة خضراء بيضوية الشكل تسمَّى المجداف. موطنها الأصلي الصحراء الأمريكية، وتنتشر زراعتها في شمال أفريقيا وفي كثيرٍ من بلاد العالم، حيث تعتبر المكسيك أكبر منتج للصبارة في العالم.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي الصبارة على نسبة عالية من الماء تصل إلى (٨٥٪)، ونسبة عالية من السكريات تصل إلى (١٣٪)، وتحتوي على نسبة بسيطة من الأحماض العضوية أهمّها: حمض التفاح وحمض الطرطير، ونسبة بسيطة من الأملاح المعدنية أهمّها: الكالسيوم، والفوسفور، ونسبة بسيطة من ڤيتامين (أ) و(ج)، كما تحتوي على العفص، وعلى نسبة كبيرة من الألياف الغذائية أهمها (البكتين) و(السيللوز).

الصبارة تفتح الشهية، وتحتوي على نسبة عالية من السكريات والألياف الغذائية المفيدين للصحة، ويفيد أكلها على الريق بتليين المعدة، وعصيرها يفيد في معالجة الإسهال والزحار، وهو شراب منعش ولذيذ، ويُصنع بوضع عدد من لب الصبارة في وعاء مناسب، حيث يُضاف إليه الماء، ويُسخّن على نار هادئة لمدة عشر دقائق، ثم يُوضع اللب في مصفاة ناعمة أو قطعة شاش ويُهرس مع الضغط عليه للتخلُّص من البذور والألياف.



الصَّبر

(صبّار ـ ألوة)



نبات عشبي معمّر من الفصيلة الزنبقية، يتراوح ارتفاعه بين (٤٠ ـ ٥٠) سم، أوراق سيفية ذات حوافّ مسنّنة شوكية، تنتهي قمّتها بشوكة حادّة، وهي لحمية سميكة مُشبَعة بالماء، ممّا يسمح للنبات بمقاومة الجفاف لمدة طويلة.

تُستخرج العُصارة من الأوراق بتقطيعها وجعل العصارة تَنضَح منها، ويُستعمل لذلك عدة طرق، حيث تتحوّل العصارة اللزجة بعد تجفيفها إلى مادة صلبة متبلورة تستعمل في مجالات طبية عديدة.

وللصبر أنواع كثيرة، أفضلها الصبر العادي المعروف، والذي ينتشر في

جنوب وشرق أفريقيا، وتعتبر جزيرة سوقطرة أهم مركز تجاري للصبر حيث يوجد فيها أجود أنواعه.

مكوّناته الفعّالة:

جلوكوزيدات إنتراكينونية متعددة المركبات، أهمها مركب (الألوئين)، زيت طيار، راتين.

خصائصه واستعمالاته

يُستعمل الصبر داخلياً كمليّن أو مسهّل، حيث تتراوح الجرعة المطلوبة لذلك بين (٥٠ملغ) و(٥٠٠ملغ) على حسب الحاجة.

ويُستعمل الصبر خارجياً بشكل فعَّال في علاج الالتهابات الجلدية، حيث يتمتع بتأثير قابض على أوعية الجلد الدموية، وهذا ما دعى إلى إدخال الصبر في تركيب كثيرٍ من المراهم المستعملة في معالجة حروقات الجلد والبواسير.

كما أنَّ له تأثيراً مضاداً للحساسية، وحكّة الجلد، ومرض الصدفية.

والصبر يتمتع بخاصية مميَّزة في تنعيم الجلد وتلطيفه، ممَّا دفع كبرى شركات المراهم والصابون والشامبو إلى إدخال الصبر ضمن أفضل منتجاتها.

وقد أشار رسول الله ﷺ إلى هذه الخاصية المميزة في الصبر، بقوله لأم سلمة رضي الله عنها: «**إِنَّه يَشُبُّ الوَجه، فلا تجعليه إلاَّ بالليل، ونهى عنه بالنهار**». رواه أبو داود والنسائي.

وقوله عليه الصلاة والسلام: «**يَشُبُّ الوجه**» أي يجعله شابّاً نضراً.

تنبيه:

قد يؤدّي الاستعمال المفرط للصبر إلى حدوث البواسير، خصوصاً لدى النساء الحوامل.



الصفصاف



شجر مائي قديم ومعروف، يكثر وجوده على ضفاف الأنهر وفي الغابات الرطبة. له أنواع كثيرة تزيد على ٢٠٠ نوع بحيث يصعب تمييزها، وله أحجام مختلفة، بعضها يزيد ارتفاعه عن ٢٥ متراً، وبعضها أقل من ذلك بكثير، وأشهر أنواعه: الصفصاف الأبيض، وهو الأكبر حجماً، والصفصاف الأرجواني، والقزمي، والباكي (أم الشعور، المستحي) وجميع أنواع الصفصاف تتمتع بالمزايا العلاجية ذاتها.

مكوّناته الفعّالة:

حمض السالسيليك (المادة الأساسية الفعّالة في الأسبرين)، عفص، أملاح معدنية.

خصائصه:

مضاد للروماتيزم، مضاد للالتهاب، مضاد للحمى، مضاد للتشنج، خافض للحرارة، مسكّن للألم.

استعمالاته

يستعمل مغلي لحاء الصفصاف والحاوي على كمية كبيرة من حمض السالسيليك، في الحالات الروماتيزمية، والصداع، والألم العصبي، ولمقاومة الحمّى، والنقرس.

ويُصنع المغلي بإضافة مقدار (١٠) غرام من مسحوق اللحاء لكل فنجان ماء، حيث يُنقع فيه بارداً لبضع ساعات، يُغلى بعدها، ويصفّى، ويُشرب منه مقدار (١ ـ ٢) فنجان يومياً بجرعاتٍ صغيرة ومتعددة. أو فنجان في الصباح وآخر في المساء.

ويُستعمل المغلي غرغرةً في الفم لمعالجة التهاب اللثة واللوزتين وتسكين آلامهما، وكمّادات خارجية لمعالجة الجروح والحروق والالتهابات الجلدية.

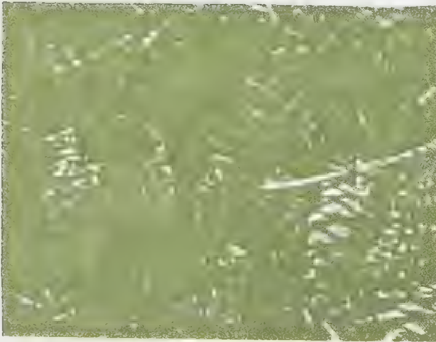
ومعلومٌ أنّه قد تمّ تصنيع حمض السالسيليك الموجود بكثرة في لحاء الصفصاف، وإضافة مادة الأستيل إليه، ليُنتج بعد ذلك على شكل دواء أكثر فاعليةً وأسهل استعمالاً، وهو الأسبرين، وهو الدواء المشهور والمعروف الذي يُعتبر أكثر الأدوية استعمالاً في العالم.

ويجب الانتباه إلى أنّ الأسبرين يرقّق الدم ويُسبّب الحساسية لدى بعض الناس، وأنّ قشور الصفصاف تحتوي على مواد عفصية، والجرعات الزائدة منها قد تضرّ بالكبد.



الصَّنوبر

شجرة معمرة دائمة الخضرة، لها أنواع عديدة، منها النوع المشهور الذي ينمو برياً على أكثر شواطىء البحر الأبيض المتوسط، ويُدعى بالصنوبر البحري.



ومنها الصنوبر الحَرجي الذي يُعتبر من أفضل الأنواع، حيث ينمو برياً في أعالي الجبال، كما يُزرع الصنوبر في السهول، ويُفضّل المناطق الباردة.

ومن أنواعه، الصنوبر الحلبي، والصنوبر الفضي، وصنوبر الكناري.

يتراوح ارتفاع شجرة الصنوبر بين (٢٠ ـ ٤٥) متراً، وتستعمل بذورها في الغذاء، بينما تحتوي جذوعها وساقها على قنوات مليئة بالزيت والراتنج، حيث تُجرح الساق، فينساب منها سائل زيتي عطري الرائحة. يُقطِّر هذا السائل فينتج منه الراتنج الطبي المعروف باسم (القلفونية) والزيت المعروف باسم (زيت التربنتينا).

مكوّناته الفعّالة:

زيت أساسي، زيت عطري، راتنج، غلوكوزيدات، ڤيتامين (ج).

خصائصه واستعمالاته

تحتوي براعم شجر الصنوبر على مواد فعَّالة في معالجة السعال، والزكام، وأمراض الجهاز التنفسي.

ويُستعمل منقوع البراعم بنسبة ٤٠ غرام لكل ليتر من الماء المغلي، حيث يُترك منقوعاً لعدة ساعات، ثمَّ يُصفّى، ويُحلَّى، ويُشرب منه (٤ ـ ٦) فناجين موزَّعة يومياً.

ويتميز صنوبر السلفستر أكثر من غيره باحتواء ثمرته ذات اللون الوردي والرائحة الزكية، على زيت أساسي فعَّال في تطهير الطرق التنفسية، إذ أنه يرطِّب الإفرازات القصبية ويُساعد على التقشع.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل نقيع البراعم على شكل مغطس موضعي لتسكين آلام النقرس والروماتيزم.

ويُستعمل زيت التربنتينا المستخرج من جذع الشجرة في علاج الالتهابات التنفسية، والتهاب المثانة، وعلاج نزلات البرد، ووقف نزيف اللثة والأسنان.



الصُّوية

(فول الصوية)



شجيرة حولية قديمة جداً، نشأت في بلاد الصين، وانتشرت زراعتها في جميع المناطق الاستوائية جنوب شرق آسيا.

تحمل شجرة الصوية قروناً متدلية مثل قرون الفاصولياء، وتحتوي بداخلها على حبوب صغيرة مثل حبوب البازلياء (البسلة)، ولها أصناف كثيرة تزيد على الألف صنف.

وللصوية فوائد غذائية عظيمة جداً، لم تكتشف إلاَّ بعد استعماله في الحرب العالمية الثانية، عندما كانت المجاعة تهدد العالم، حيث استُعمل الصوية في حينها بديلاً عن القمح، واتَّضح بعد ذلك أنَّ الصوية من أغنى المواد الغذائية الطبيعية، وأغنى الحبوب على الإطلاق، فإنَّ محتواه من المعادن والڤيتامينات يزيد بعشرة أضعاف على محتوى أي نوع من أنواع الحبوب أو البقول، ومحتواه من البروتينات أغنى من اللحم بنسبة الضعف، ومن القمح بنسبة أربعة أضعاف، وهو أغنى بالكالسيوم من الحليب بنسبة الضعف.

ونظراً لأهميته الغذائية فقد أدخلته أكثر بلاد العالم ضمن نظامها الغذائي.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي فول الصوية على نسبة تتراوح بين ٣٥ ـ ٤٠٪ من وزنه مواد بروتينية، وعلى ٢٠ ـ ٢٣٪ مواد دهنية، وحوالي ٢٤٪ مواد نشوية، ونسبة عالية من الألياف السيللوزية تزيد على ١٠٪.

ومن الأملاح المعدنية فهو غني جداً بالكالسيوم، ويحتوي على نسبة جيدة من الفوسفور، والحديد، والكبريت، والبوتاسيوم، والمغنزيوم.

وهو غني بالڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، د، هـ)، ويحتوي على خميرة الدياستاز، وعلى اللستين، الذي يحتوي على مادتي الكولين والإينوسيتول.

خصائصه واستعمالاته

فول الصوية مغذٍ جداً، وتبلغ قيمته الحرورية (٤٤٦) حريرة. ونظراً لكثرة مواده الدهنية فقد استُخرج منه مستحلب زيتي يفوق الحليب العادي في فائدته، حيث يؤخذ ممزوجاً مع الماء المغلي، كما يُصنع من هذا المستحلب نوع خاص من الجبن غني بالمواد الدهنية والفوسفورية.

ويفيد المستخرج اللزج (اللستين) في حَلِّ المواد الدهنية في الدم، وخاصَّةً الكولسترول، حيث يمنع من ترسبه على جدران الشرايين. ويحتوي اللستين على مادتي الكولين والإينوسيتول.

وهما مادتان تفيدان في الاستقلاب الكبدي للشحوم، وزيادة معدَّل الكولسترول الجيد، وتخفيض مقدار الكولسترول الضار.

كما يحتوي اللستين أيضاً على مادة الفوسفوليبيد التي تدخل في تركيب الخلايا العصبية، وكذلك ڤيتامين (هـ) المضاد للأكسدة والخافض لشحوم الدم والمحافظ على سلامة النسج العصبية والكبدية.

كما أنَّ الصويا يغذِّي الأنسجة الضامّة والغضاريف، ممَّا يجعله مفيداً في معالجة أمراض المفاصل والتهاباتها.



حرف الطاء

الطرخون



بقلة زراعية معمَّرة، يتراوح ارتفاعها بين ٥٠ ـ ٩٠سم، تزرع بستانياً لطعمها، حيث تستعمل في تطييب بعض أنواع الطعام، وتزرع في الحدائق لجمال شكلها ولرائحة أوراقها الخضراء كنبات للزينة.

يعود أصل الطرخون إلى شمال بحر قزوين وسيبريا، وقد تمَّ إدخاله إلى جنوب أوروبا والعديد من المناطق الأُخرى.

وأوراق الطرخون تفسَد بسرعة، وتفقد غالب زيتها العطري عند التجفيف، لذا يفضَّل دائماً استعمالها وهي طازجة.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري.

خصائصه واستعمالاته

الطرخون فاتح للشهية، طارد لرياح البطن، يُستعمل في الطعام لنكهته، وليس له استعمالات دوائية.

واستعماله بكثرة يُضعف القدرة الجنسية.



حرف العين

العَدَس



نباتي بقلي قديم ومعروف، تنتشر زراعته في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وغربي آسيا.

وقد اشتُهر العدس منذ القدم بأنَّه من الأغذية الرئيسية للجماعات الفقيرة حتى أُطلق عليه «لحم الفقراء» وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من المواد الغذائية الهامة.

مكوّناته الفعّالة:

يعتبر العدس من أغذى أنواع البقول، فهو يحتوي على بروتينات بنسبة تتراوح بين (٢٣,٨ ـ ٢٥٪)، ونشويات بنسبة (٥٣ ـ ٥٩٪)، ودسم بنسبة (١٪)، وألياف غذائية (١١,٧٪)، وطاقة (٣٠٤) حريرة في كل مائة غرام.

كما يحتوي العدس على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية الهامة كالحديد، والكالسيوم، والفوسفور.

ويحتوي على الڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، ج).

خصائصه واستعمالاته

العدس يقوّي الأعصاب، ويقوّي الدم، وقشوره تكافح الإمساك، وهو يُوصف للمصابين بفقر الدم، وضعاف البنية، والأطفال، والذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة.

والعدس ثقيل على المعدة، وقشوره تسبّب للأشخاص المصابين بآفات في معدهم نفخة وغازات، لذا يُفضَّل لهم الإقلال منه، كما يُفضَّل للأشخاص المصابين بأمراض في الكبد أو الكلى أو المرارة، والأشخاص البدينين، أن يتجنَّبوا تناوله.



العَرعَر



شجرة دغلية دائمة الخضرة تنمو في الجبال. يتراوح ارتفاعها بين المتر وخمسة أمتار، أوراقها شوكية حادّة، وثمارها عنبية تحتوي على ثلاث بذور يكون لونها أخضر قبل النضج، ثمَّ يتحول إلى الأزرق والأسود بعد ذلك، رائحتها عطرة قوية وطعمها حلو.

ويُستعمل من العرعر ثماره وخشبه وأفنانه المورقة.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، غلوسيدات، حوامض عضوية، مواد سكرية، راتنج، فلافونيات.

خصائصه:

مطهِّر للجهاز البولي، مدرٌّ للبول، مدرٌّ للطمث، طارد للرياح، منقٍّ للدم، منشِّط للهضم، طارد لحمض البول، مضاد للالتهابات الجلدية.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

تستعمل الثمار العنبية الناضجة للعرعر، ذات اللون الأزرق الغامق بشكلٍ رئيسي في معالجة الأخماج البولية، والتخلص من الفضلات الحمضية، حيث تفيد في معالجة التهاب المثانة، والتهابات المفاصل، والنقرس، وحصى الكلى والمثانة.

وتفيد أيضاً في تنشيط عملية الهضم، وطرد الغازات وإزالة انتفاخ البطن.

ويُستعمل لذلك مستحلب الثمار الناضجة بمعدل (٣٠ غرام) لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق، ثُمَّ يُصفَّى ويحلَّى ويُشرب منه مقدار (٢ ـ ٣) فناجين يومياً، بعيداً عن أوقات الطعام.

ويفيد استعمال خشب العرعر في تنقية الدم، وفي التهابات المفاصل، وفي الأمراض الجلدية المزمنة كالأكزيما الجافة الطارحة للقشر، والصداف. حيث يترافق ذلك مع المعالجة الخارجية في نفس الوقت.

ويُستعمل مغلي خشب العرعر بإضافة مقدار (١٥) غرام من الخشب المقطَّع لكل فنجان ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق، ويُشرب منه مقدار فنجانين يومياً على جرعات متعددة.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي مكوَّن من الأفنان المورقة لشجر العرعر وثماره الناضجة،

وذلك على شكل كمادات توضع على العضو المصاب بالروماتيزم، أو عرق النسا، أو المفصل المصاب بالالتهاب.

ويُصنع المغلي بمعدل (٣٠٠) غرام من الأفنان المورقة، أو (١٠٠) غرام من الثمار الناضجة، أو بكمية مناسبة منهما معاً لكل ليترين من الماء، حيث يُغلى لمدة ساعة كاملة قبل الاستعمال.

ويُستخرج من خشب العرعر عن طريق التقطير الجاف، زيت لطيف غير مهيّج للجلد يُدعى زيت الكادي، أو الزيت القطراني، وهو يحتوي على الفينول، ويُستعمل بشكل رئيسي في الالتهابات الجلدية، والأمراض الجلدية المزمنة كالأكزيما الجافة والصداف.

ويُمكن صنع زيت مفيد يُستعمل خارجياً، وذلك بإضافة كمية مناسبة من ثمار العرعر الناضجة إلى زيت الزيتون ووضعهما ضمن زجاجة شفافة محكمة السدّ، ووضعهما تحت أشعة الشمس، أو في مكان دافىء لمدة (١٥ ـ ٢٠) يوماً، حيث تُرجّ خلالها بين وقت وآخر.

ويُستعمل الزيت تدليكاً للمكان المصاب ثلاث مرات يومياً، وهو يفيد في حالات الروماتيزم، والنقرس، وتشنج العضلات، وعرق النسا.

تنبيه:

١ ـ العرعر يُنشّط وينبّه الرحم، لذا ينبغي على النساء الحوامل عدم استعماله.

٢ ـ ينبغي عدم استعمال العرعر لمدة طويلة تزيد على أربعة أسابيع، لأنّه قد يهيّج الكلى، كما يُمنع استعماله نهائياً على المصابين بضعف أو ضرر في الكلى.



العُلّيق



نبات شائِك معمِّر، له أغصان رفيعة شوكية، يكثر وجوده حول الأنهار، وفي الأماكن الرطبة، ويزرع لعمل السياجات حول البساتين.

أزهاره صغيرة، بيضاء أو وردية لا رائحة لها، تُدعى أحياناً باسم (توت السياج)، وينصع منها مُرَبَّىً لذيذ الطعم، ويُستعمل من العلّيق جذوره، وأورقه وأزهاره، وثماره.

مكوّناته الفعّالة:

عفصيات، سكّريات، حوامض عضوية، مواد هلامية.

خصائصه:

قابض، مدر للبول، منقٍّ للدم، منشّط.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مغلي الأوراق بمعدَّل ملعقتين كبيرتين لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، وذلك لمعالجة النزلات المعدية والمعوية، والإسهال، والزحار، وزيادة نزيف الطمث، ووقف النزوفات بأنواعها المختلفة. حيث يُشرب منه (٣ ـ ٤) فناجين يومياً بعيداً عن أوقات الطعام.

ويُمكن استعمال مغلي الجذور أو الأزهار لنفس الحالات العلاجية، بينما يُستعمل مغلي الجذور المسحوقة على الأخصّ لإدرار البول ومعالجة حصاة

الكلى، والرمال البولية، ويُصنع مغلي الجذور بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان.

ويُستعمل عصير الثمار، أو مشروب نقيعها في الماء البارد، لإنعاش الجسم وتبريده في حالة الحميات.

٢ ـ خارجياً:

يفيد استعمال مغلي الأوراق أو الأزهار أو الجذور، على شكل غرغرة أو مضمضة لمعالجة التهابات الحلق، واللوزتين واللثة، وتقرحات الفم.



العنب



شجرة العنب تُدعى (الكرمة)، وهي شجرة معروفة قديمة جداً، موطنها الأصلي آسيا، وقد انتشرت زراعتها في كافة أنحاء العالم.

وللعنب أنواع عديدة جداً تختلف في شكلها وطعمها ولونها وتشترك جميعها بفوائدها.

أشار الأطباء قديماً وحديثاً إلى فوائد العنب، ومما قاله الإمام ابن القيم عنه في كتابه الطب النبوي: «من أفضل الفواكه وأكثرها منافع، وهو يؤكل رطباً ويابساً، وأخضراً ويانعاً، وهو يسهِّل الطبع، ويغذو جيده غذاءً جيداً.

وهو فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواء مع

الأدوية، وشراب مع الأشربة». وحديثاً، فإنَّ العلاج بالعنب طريقة مستعملة في كثيرٍ من مستشفيات العالم.

وليس على الإنسان أي حرج في الإكثار من تناول العنب، ما دامت أمعاؤه سليمة وغير مصابة بالتهابات.

مكوّناته الفعّالة:

كميات كبيرة من الأملاح المعدنية، وخاصَّة البوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد.

كميات كبيرة من الڤيتامينات، أهمها: ڤيتامين (أ)، و(ب) و(ج).

كميات كبيرة من المواد السكرية تصل إلى ١٥٪، أهمها: (الجلوكوز) و(الفركتوز)، وهما من أسهل الأغذية، حيث يمتصهما الجسم مُباشرةً دون أي مجهود، حتى أنَّ سكر العنب يُعطى للمرضىٰ والناقهين في الوريد مباشرةً لسهولته وكثرة فائدته.

كما يحتوي العنب على مواد بروتينية، ومواد دهنية، والعديد من الأحماض العضوية الهامة والمفيدة.

خصائصه واستعمالاته

العنب سريع الهضم، وله أثر فعَّال في تنقية الدم، ونمو أنسجة الجسم، وهو منشط قوي للكبد والجهاز الهضمي. ويُستعمل في حالات سوء الهضم، والتسمم، وارتفاع الضغط، وفقر الدم، والنقرس، واضطرابات الكبد، والحصاة البولية، ولين العظام، واضطراب الأعصاب، والإرهاق والهزال، والإمساك.

ويفيد شرب مغلي أوراق العنب الجافة قبل الطعام، في علاج الإسهال، وانحباس البول، والدورسانتاريا.

ويُشرب عصير العنب بمعدل (١ ـ ٢ ليتر) يومياً بعيداً عن أوقات الطعام،

فهو يحتوي على كثيرٍ من الأحماض العضوية الطبيعية المفيدة للجسم، وله خاصيّة في تطهير الجسم من السموم والفضلات، كما أنَّه يُساعد كثيراً في علاج حالات الإمساك، والبواسير، والحصى البولية، وأمراض الكبد، والاضطرابات المعدية والمعوية.



عنب الدب



نبتة بريّة تكثر في الغابات والمناطق الجبلية تتميز بأوراق صغيرة خضراء بيضوية، وبساق ليفية ممتدّة ومتفرعة، يتراوح طولها من ١٥ ـ ٣٠سم، ولها أزهار وردية على شكل حبيبات صغيرة، تنعقد ثماراً عنبية حمراء دائرية الشكل عند النضج.

ويُستعمل من النبات أوراقه المجفَّفة فقط.

مكوّناته الفعّالة:

غليكوزيد، سكر، تانين، أملاح معدنية، حوامض عضوية.

خصائصه:

مضاد للإنتانات المعوية والبولية، مدر للبول، قاتل للجراثيم.

أكَّدت الأبحاث الحديثة فاعلية أوراق عنب الدب كعلاج فعَّال ضد الإنتان البولي والمعوي، وخاصَّةً ضد جراثيم العصيات القولونية.

ويُستعمل مستحلب الأوراق بنسبة (٣٠) غرام لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة (٢٠) دقيقة، ثمَّ يُصفّى ويحلّى بالعسل ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً.

ويفيد المستحلب في علاج التهاب المثانة، والالتهابات البولية الحادة والمزمنة، والتهابات الأمعاء، وفي حالة سلس البول، وارتفاع نسبة الحامض البولي.

وفي الحالات الحادّة يُمكن استعمال مسحوق الأوراق بمعدل يصل إلى (٦) غرامات موزَّعة على طول اليوم، حيث تُخلط الأوراق المجفّفة والمسحوق جيداً بالعسل وتؤكل.

تنبيه:

الجرعات الكبيرة قد تسبب الغثيان.



حرف الغين

الغار



شجرة عطرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ١٥م، ساقها جرداء ملساء، أوراقها بيضوية، سنانية، خضراء، متموّجة الأطراف. أزهارها صغيرة، بيضاء مصفًرة، تخرج على شكل خِصَلٍ صغيرة من مآبط الأوراق، وتتحول إلى اللون الأرجواني الداكن عندما تنعقد ثماراً.

ينمو الغار بريًا ويُزرع بستانياً، موطنه الأصلي آسيا الوسطى، وهو منتشر فيها وفي بعض مناطق شرق البحر الأبيض المتوسط وجنوب أوروبا.

ويُستعمل من الغار أوراقه (من دون الساق)، وثماره الجافة.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار يحتوي على مواد مطهِّرة ومواد مانعة للعفونة، عفص، مادة دهنية، عناصر مرَّة، راتنج.

خصائصه:

مطهِّر، منشِّط، هاضم، مضاد للعفونة.

استعمالاته

تتمتع أوراق الغار بخاصية مطهِّرة ومضادَّة للعفونة، حيث تُضاف إلى الأطعمة والصلصات والشوربات واللحوم، فتطيِّب نكهتها وتحفظها من التخمُّر والفساد، كما أَنَّها تطرد الغازات، وتُساعد على الهضم.

ويُستعمل زيت الغار المستخرج من الأوراق أو الثمار بشكل فعَّال في تسكين الآلام العصبية والروماتيزمية.



غافث

(أوفاطوريون ـ شجرة البراغيث)



نبات برِّي معمِّر، يرتفع بين (٣٠ ـ ١٠٠) سم، ساقه منتصبة مكسوّة بوبر خشن، أوراقه بيضية رمادية ريشية أطرافها مسننة، أزهاره صفراء صغيرة، تنتظم في سنبلة طويلة ذات رائحة عطرية.

ينبت الغافث على جوانب الطرق والسواقي، وفي الأحراج ومنحدرات الجبال. ويُستعمل منه أوراقه وأطرافه المزهرة.

مكوّناته الفعّالة:

مواد قابضة (تانينات)، زيت طيار، راتنج.

خصائصه:

مضاد للالتهاب، قابض، مضاد حيوي، لائم للجروح، موقف للنزيف.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُشرب مستحلب الغافث لمعالجة حالات النزلات الشعبية الحادة والمزمنة، والإسهال، والتهاب المثانة والأخماج البولية، ولوقف نزوف الرحم، والزحار، وقرحة المعدة والأمعاء.

ويُصنع المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق والأزهار الجافة، لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه (٢ ـ ٣) فناجين يومياً، بعيداً عن أوقات الطعام.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل المستحلب مضمضةً وغرغرةً في حالات التهابات الحلق والحنجرة واللوزتين، والتهاب اللثة، وقروحات الفم.

ويُستعمل على شكل كمادات وغسولات لمعالجة الأمراض الجلدية المزمنة كالأكزيما، وقروحات الدوالي، والنواسير.



حرف الفاء

الفاصولياء



بقلة زراعية معروفة، يُستفاد منها وهي خضراء في مجال الغذاء، وفي مجالات طبية عديدة، ويعتبر النوع اليابس منها مغذٍّ جداً.

مكوّناته الفعّالة:

ڤيتامينات (أ، ب، ج)، أملاح معدنية (كالسيوم، فوسفور)، سكريات، ألياف سللوزية، ألياف غذائية ذوّابة (بكتين)، كلوروفيل، خمائر.

خصائصها واستعمالاتها

تحتوي الفاصولياء الخضراء على مواد غذائية مفيدة جداً، وهي غير دسمة ولا تسمّن، وتفيد الأصحاء والمرضى، ومن خصائصها أنّها مهدِّئة للأعصاب، ومدِرّة للبول، ومنقّية للدم. ونظراً لغناها بالألياف السللوزية والبكتين فإنّها تفيد مرضى السكر، لأنّها تنظم وتحدّ من مرور السكريات في الدم وتأخّر امتصاصها، مما يجعلها فعّالة في المساعدة على الوقاية من ارتفاع

سكر الدم بعد تناول الطعام، كما أنَّ مغلي زهور الفاصولياء يفيد في معالجة الرمال البولية، والنقرس، والالتهابات البولية.

وعصير قرون الفاصولياء يفيد في تنشيط القلب وتقويته، وذلك لاحتوائه على مادة الإينوزيت المستخدمة في هذا المجال.



الفجل



نبات بقلي زراعي معروف ومشهور في كافة البلاد، تستعمل جذوره في الطعام كنوع من المقبلات، وأحياناً تستعمل أوراقه الخضراء النضرة، وهي مفيدة جداً لغناها بالمعادن وبمادة الكاروتين.

والفجل على أنواع عديدة، أشهرها النوع الوردي البستاني الدائري أو البيضوي، والمستعمل بكثرة في الطعام.

وأفضلها طبياً الفجل الأسود ذو الجذر البيضوي الغليظ، والأوراق الكبيرة المجنَّحة، والذي يُدعى أيضاً «فجل الخيل»، لأنَّه أقواها وأكثرها فاعلية، وجميع أنواع الفجل لها نفس الخصائص العلاجية، ولكن بدرجات متفاوتة.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار يحتوي على مواد مدرَّة للصفراء، أملاح معدنية (كبريت، فوسفور، ماغنيزيوم، يود)، ڤيتامينات (أ، ب، ب ب، ج).

خصائصه :

مدرّ للصفراء، مسكّن للتشنجات، مقشّع، مليّن، فاتح للشهية.

استعمالاته

يحتوي الفجل على مواد تنشّط عمل الكبد وتدرّ الصفراء، واستعماله يفيد في معالجة احتقان الكبد، وحصاة المرارة، والاضطرابات الكبدرية والصفراوية المزمنة، ويستعمل لذلك عصير الفجل بمعدل (٣) فناجين يومياً، تؤخذ قبل الطعام، ويُفضّل استعمال خلاصة الفجل الأسود التي تُباع في الصيدليات تحت اسم «رافانوس».

وأكل الفجل أو شرب عصيره يفيد أيضاً في معالجة التهاب المفاصل، والسعال، ونوبات الربو، واحتقانات الشعب التنفسية.

والفجل صعب الهضم، لذا يُنصح الأشخاص ذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة، والمصابين بعسر الهضم، بعدم تناوله.



الفراولة

(الفريز)



جنبة معمّرة مدّادة، دائمة الخضرة، تنمو بريّاً وتُزرع بستانياً. يعتقد أنَّ أصلها من جبال الألب في فرنسا، حيث عُرفت هناك في القرون الوسطى، ولم تكن معروفةً من قبل، وقد انتشرت زراعتها بعد ذلك لتشمل العديد من بلاد حوض البحر الأبيض

المتوسط، وجنوب أوروبا، وإيرلندا، وولاية كالفورنيا في الولايات المتحدة.

ويُستعمل من الفراولة: الثمار والأوراق، وأحياناً سوقها الترابية.

مكوّناتها الفعّالة:

على الرغم من أنَّ الفراولة قليلة التغذية بسبب قلّة المواد الدسمة الموجودة فيها، إلاَّ أنَّها غنية بالأحماض العضوية، والأملاح المعدنية، والعناصر الغذائية الهامة والنافعة جداً للجسم.

فهي تحتوي على: تنين، فوسفور، بوتاسيوم، كالسيوم حديد، ڤيتامين (ب) و(ج)، ألياف غذائية، مواد زيتية، سكَّر الفواكه، مواد صادَّة للجراثيم.

خصائصها واستعمالاتها

الفراولة سهلة الهضم، ومنشّطة لعملية الهضم، وتفيد كثيراً في عملية تنقية الدم من السموم، وتحتوي على أحماض عضوية وأملاح معدنية مفيدة جداً في تنشيط إفرازات عصارات المعدة.

وهي قلوية، مدرَّة للبول، تفيد في علاج أمراض المفاصل، والكلى، والمثانة، والرمال البولية، والنقرس، وتساعد على بناء الأنسجة، وتعالج الإسهال، وتفيد في معالجة مرض الدرن (السل) لاحتوائها على مواد تتمتَّع بفاعلية قوية صادَّة للجراثيم المتفطّرة المسبّبة للدرن ولغيره من الأخماج.

وأفضل طريقة للعلاج بالفراولة، هي أن يؤكل منها مقدار (٣٠٠ ـ ٥٠٠) غرام صباحاً على الريق، دون أن يؤكل معها طعام آخر حتى فترة الغذاء. ويُمكن شرب عصير الفراولة بنفس الطريقة كذلك.

ويفيد مغلي أوراق الفراولة الغضّة أو المجفَّفة في العلاج مثلما تفيد ثمرة الفراولة وشرابها كذلك.

ويُصنع المغلي بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة خمس دقائق، ثمَّ يُصفَّىٰ ويُشرب منه

ثلاثة فناجين موزَّعة يومياً.

وخارجياً، يفيد استعمال حبات الفراولة المهروسة في تنشيط الجلد، وإزالة تجعُّداته، ومعالجة النمش والكلف، حيث يُدهن بها الجلد قبل النوم، وتترك حتى الصباح.

تنبيه:

الفراولة قد تُسبِّب الحساسية لدى بعض الأشخاص، حيث تظهر لديهم على شكل طفح جلدي، وينبغي لهؤلاء الامتناع عن أكلها. ويُمكن التأكد من حساسية الفراولة على الجسم بأكل حبة واحدة منها قبل الطعام.



الفطر

(عيش الغراب ـ مشروم)



عَرف الإنسان الفطر منذ فجر التاريخ، واتَّخذه مصدراً لغذائه منذ ذلك الحين، ولم تنتشر زراعته إلاَّ مع بداية القرن السابع عشر، حيث تعتبر فرنسا وبريطانيا وأمريكا والصين، من أكثر البلاد إنتاجاً له حالياً.

وللفطر أنواع كثيرة جداً تقدَّر بالآلاف، والمعروف منها لا يتجاوز الخمسمائة نوع.

والكثير من أنواع الفطر البرِّي هي أنواع سامَّة، حيث تختلف درجة السميَّة باختلاف النوع، وقد تصل إلى الموت السريع عند بعض الأنواع.

كما أنَّ بعض الأنواع البريَّة تتشابه مع الأنواع المزروعة، لذا وجب الحذر الشديد، ويُفضَّل استعمال الأنواع المعلَّبة من الفطر لسلامتها.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الفطرعلى نسبة جيدة من المواد البروتينية، وعلى كمية كبيرة من الأملاح المعدنية أهمها: الكالسيوم، والصوديوم، والمنغنيز، والحديد، والكوبالت، والزنك، واليود، والنحاس.

كما يحتوي على بعض المواد السكرية والمواد الدهنية.

خصائصه واستعمالاته

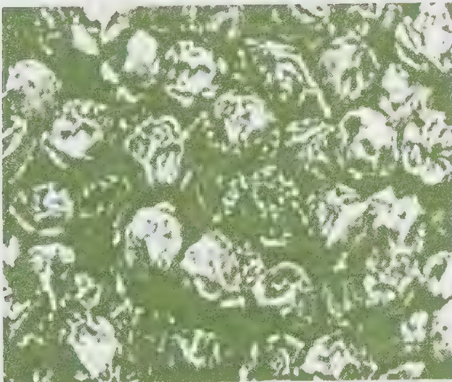
يفيد الفطر في حالات فقر الدم ونقص المعادن في الجسم، وفي حالة الإرهاق، وضعف الأعصاب.

ويُنصح بأكله للمصابين بالإمساك، والسل، والسكري، والأشخاص البدينين.

ويُمنع على الأشخاص المصابين بعسر الهضم، والمغص المعوي، وأمراض الكلى والمرارة، والنقرس.



الفلفل الأسود



شجيرة متسلِّقة ذات جذع خشبي قوي، تنمو في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة العالية مثل الهند، وأندونيسيا، ومدغشقر، والبرازيل، وماليزيا.

تتجمَّع ثمار الفلفل الأسود على

شكل عناقيد (سنابل)، ويكون لونها خضراء مصفَّرة، ثمَّ تتحوَّل تدريجياً إلى اللون الأحمر، وبعد جني العناقيد وفصل الثمار وتجفيفها، يُصبح لون حبيبات الفلفل بُنيّاً داكناً وأسوداً، حيث تُباع تجارياً على حالتها هذه، أو تُطحن ويُباع الفلفل ناعماً.

أمَّا الفلفل الأبيض المفضَّل تجارياً، فهو الفلفل الأسود نفسه، إلاَّ أنَّ طريقة تحضيره تختلف قليلاً، حيث يتم قطف الثمار قبل نضجها بقليل، ويتم فصل قشرتها عنها، فتصبح ملساء ذات لون أبيض مائل قليلاً إلى الصفرة، ثمَّ تجفَّف بعد ذلك.

والفلفل الأبيض أضعف حرارةً من الأسود.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار بنسبة (١ ـ ٢,٥٠٪) يحتوي على قلوانيات متعددة، نشاء بنسبة تصل إلى ٣٥٪، بروتين ١٠٪، راتنج وتعود رائحة الفلفل المميزة إلى زيته الطيار، وإلى وجود مادة (البيبرتين) التي يعود إليها السبب في حرافة طعمه، ويحتوي الفلفل على نسبة تتراوح بين (٤ ـ ٩٪) من هذه المادة.

خصائصه:

فاتح للشهية، منشّط للهضم، طارد للرياح، مزيل للانتفاخ، مسكّن للمغص، مضاد للجراثيم، قاتل للحشرات.

استعمالاته

للاستفادة الطبية من خصائص الفلفل، يُضاف مقدار نصف ملعقة صغيرة من مسحوقه مع ملعقة من العسل أو السكر، إلى كوب ماء، ويُشرب بعد الطعام، ثلاث مرات يومياً، (لمدة لا تزيد عن خمسة أيام).

وهذا يفيد في علاج الرشوحات، والسعال، والنزلات الصدرية، وعسر الهضم.

تحذير:

الإكثار من الفلفل يؤدِّي إلى تهيُّج المعدة والأمعاء، لذا يُمنع استعماله من قبل الأشخاص المصابين بالقرحة والبواسير، والالتهابات البولية، وأي التهابات داخلية في الجسم (كلى، مثانة، معدة، مبيض، بروستات...).



الفليفلة



نبات بقلي منتشر ومعروف في أكثر بلاد العالم، له أنواع كثيرة، ينقسم كلاً منها إلى نوعين، أحدهما حرِّيف حار، والثاني حلو بارد.

مكوّناتها الفعّالة:

تتميَّز الفليفلة الحلوة بمحتواها الكبير من ڤيتامين (ج)، حتى أنَّ محتواها منه يزيد على ما في البرتقال بنسبة تصل إلى الضعف، خاصَّةً في النوع الأحمر منها.

وإنَّ كل مائة غرام من الفليفلة يزوِّد الجسم بضعف حاجته اليومية من ڤيتامين (ج). كما تحتوي الفليفلة الحلوة على كمية جيدة من ڤيتامين (أ)، وترتفع نسبة هذا الڤيتامين في النوع الحار، حتى أنَّ المائة غرام منها يزوّد الجسم بنسبة تزيد بمرة ونصف عن حاجته الطبيعية منه. وتحتوي الفليفلة بنوعيها على كمية جيدة من الفوسفور، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والكربوهيدرات.

الفليفلة تفتح الشهية، وتنشِّط عملية الهضم، وتقي من التعفنات والأمراض الإنتانية، وهي تجدد الخلايا، وتقي من حدوث الأورام بإذن الله.

ويُنصح بتناول الأخضر البارد منها باستمرار، أمَّا النوع الحار فالإكثار منه يخرِّش الأجهزة الهضمية، ويضرُّ المصابين بالقرحة، والبواسير، والالتهابات الداخلية.



الفول



نبات بقلي معروف ومشهور في كافة بلاد العالم، له أنواع عديدة تختلف في حجمها، وتشترك جميعها في نفس الخصائص والصفات.

مكوّناته الفعّالة:

يمتاز الفول (شأن جميع البقوليات) بارتفاع نسبة الكربوهيدرات والانخفاض الشديد لنسبة الدهون.

فهو يحتوي على نسبة تتراوح بين (١٠ ـ ١٤٪) كربوهيدرات، و(٧ ـ ١٠٪) بروتينات، ونسبة كبيرة من الألياف الغذائية تصل إلى (١٠٪).

كما يحتوي الفول على كمية جيدة من أملاح الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والكبريت، والحديد.

ويحتوي على كمية جيدة من ڤيتامين (ج)، والقليل من ڤيتامين (أ) و(ب)، والقليل من الزلال والليستين.

خصائصه واستعمالاته

الفول صعب الهضم، خاصَّةً عند أكله بقشره، لذا كان من الضروري لمن يشكو ضعفاً في المعدة، أو عسراً في الهضم، أو التهاباً في الأمعاء، أن يبتعدوا عن أكل الفول أو يقشّروه قبل أكله.

والفول ذو مفعول قلوي، وتستعمل زهوره في إدرار البول، والتخلُّص من الرمال، وتسكين آلام الكليتين، كما تفيد في تنشيط الهضم أيضاً.

ويفيد لذلك شرب مقدار (٣ ـ ٤) أكواب يومياً من مستحلب أزهار الفول، بمعدل (٢٥ ـ ٣٠) زهرة لكل كوب ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة ساعة قبل شربه.



الفوَّة

(أحمر الصباغين)



عشبة زراعية متسلّقة، ترتفع ما بين (٥٠ ـ ١٠٠) سم. تنتشر في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويُستفاد من جذرها الذي يسيل منه سائل أحمر عند كسره.

مكوّناته الفعّالة:

إيتروزيدات، صبغيات، حوامض عضوية.

خصائصه واستعمالاته

يُستعمل مسحوق الجذور لتنشيط إفراز الصفراء، وإدرار البول، ولتفتيت حصيات الكلى الفوسفاتية.

ويفيد لذلك شرب مقدار فنجانين من مغلي مسحوق الجذور على دفعات متعددة خلال اليوم، بمعدل لا يزيد عن غرام ونصف من المسحوق لكل فنجان.

ويُمكن تناول المسحوق مع قليلٍ من العسل مرتين يومياً.

تنبيه:

الفوّة تصبغ البول باللون الأحمر، ولا ضرر من ذلك.



حرف القاف

القرّاص

(القرّيص، حرّيق)



عشبة معمّرة، ذات ساق منتصبة وأوراق قلبية متقابلة مسنّنة، وجذر ليفي مدّاد.

منها الكبير الذي يصل ارتفاعه إلى المتر، ومنها الصغير الذي لا يزيد ارتفاعه عن نصف متر.

وجميع أنواع القراص تحتوي سيقانها وأوراقها على شعيرات دقيقة مجوّفة (أوبار) تعطي النبات شكله المخملي الجميل.

وفي الحقيقة فإنّ هذه الشعيرات ما هي إلاّ أشواك مجوّفة دقيقة، ترتبط بأكياس (جرابات) تحتوي على مزيج كيميائي مهيّج، فإذا مسّها الإنسان تنثني هذه الشعيرات وتدخل المادة المهيّجة إلى الجلد.

ويكفي مقدار (٠,١) ملغ من ذلك المزيج المهيّج كي يسبب للإنسان حكاكاً مؤلماً.

وإلى جانب القراص الكبير ينبت قراص صغير مفترس، أوراقه كلّها مغطاة بتلك الشعيرات المحرقة، ويُدعىٰ بالقراص المُحرق.

وهناك نوع آخر من القراص الصغير، يُدعى بالقراص الأبيض نسبةً إلى لون أزهاره، وهو نبات مسالم شعيراته غير مؤذية.

وجميع أنواع القراص تشترك في نفس الخواص والمزايا العلاجية، وتتفاوت فيما بينها بقوّة مفعول مادتها المهيِّجة، وهناك نوع وجوده قليل، تدوم آثار حروقه لعدة شهور.

وفي جميع أنواع القراص، فإنَّ الغلي والتجفيف يُميتان فيه وبره الحارق، ولا يبقى فيه ما يهيِّج الجلد.

ويُستعمل من القراص أوراقه وجذره وساقه.

مكوّناته الفعّالة:

هيستامين وحمض الفورميك (في مادة شعيراته اللاسعة)، تانين، مادة السكرتين (خميرة ذوابة في الماء)، مادة الستيرول، أحماض عضوية، كاروتين، كلوروفيل، معادن هامّة: (كالسيوم، بوتاسيوم، حديد، كبريت، مغنيزيوم، سيليس)، ڤيتامين (أ) و(ج).

خصائصه:

قابض، قاطع للنزف، مدر للبول، مدر للحليب، يقي من داء الحفر، يفيد في معالجة تضخم البروستات، يخفِّض مستوى السكر في الدم، منقٍّ للدم، مضاد لفقر الدم، معالج للروماتيزم والنقرس، والتهاب المفاصل، خافض للضغط.

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مغلي محضّر من مسحوق ساق وأوراق القريص، وبنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُترك منقوعاً لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُصفّى جيداً، ويحلّى، ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام.

ويُمكن عصر الأوراق والساق في الخلاط الكهربائي، حيث يُشرب من العصير مقدار فنجانين يومياً. وذلك لفائدته في معالجة الحالات المرضية التالية:

وقف النزوفات الداخلية، كنزيف القرحة المعدية والمعوية، والبواسير، ونزيف الجهاز البولي، ونزيف الرحم.

وفي حالة اضطرابات الهضم (لاحتواء القراص على مادة السكرتين المنشطة لإفرازات العصارات الهاضمة في المعدة والبنكرياس)، وفي حالات النقرس، والتهابات المفاصل، والانصبابات المائية في الجسم، (وذلك لاحتواء القراص على مواد مدرّة للبول، وطارحة لحمض اليوريك).

وفي حالات فقر الدم، وتصلُّب الشرايين، وزيادة نسبة السكر في الدم، وتوتر الأعصاب، وضعف القلب. حيث أنَّ القراص غني بالحديد والسيليس، والكثير من المعادن الهامة، وهو غني بالكلوروفيل، وفيتامين (أ) و(ج).

ويفيد استعمال مغلي جذر القراص في معالجة البروستات المتضخمة، حيث أنَّه يحتوي على خصائص فعَّالة على غدة البروستات، منها مادة الستيرول التي تحدّ من ضخامة البروستات وتساعد في التخفيف من الأعراض الناجمة عنها.

٢ ـ خارجياً:

تُنقع قطعة قماش في مغلي مكثَّف من أوراق القرّاص، وتستعمل على

شكل كمّادة موضعية لمعالجة المفاصل الملتهبة المؤلمة، والنَّقرس، والألم العصبي، وعرق النسا.

وتستعمل أوراق القراص المطبوخة قليلاً بالماء، على شكل كمادات تُعالج الحروق البسيطة، والخراجات والدمامل، والقروح، والآفات الجلدية المزمنة المصحوبة بحكّة، كالأكزيما والطفح الجلدي. ويستعمل المغلي المكثّف على شكل مضمضة وغرغرة لمعالجة التهابات اللثة واللوزتين وقروحات الفم.

ويُعالج الرُّعاف بتغطيس قطعة من القطن في عصارة القراص، ووضعها في الأنف النازفة.

تنبيه :

يجب التقيد بالجرعات، وعدم الإكثار من القرّاص لأنَّ الإكثار منه قد يسبِّب تهيّجاً في المعدة، وحرقة في الجلد، وتقطُّعاً في البول.



القرفة

شجيرة معمّرة دائمة الخضرة من الفصيلة الغارية، لها أوراق خضراء داكنة قلبية أو بيضوية الشكل، ولها أزهار صغيرة كثيفة العدد، تتجمع في عرانيس رخوة ناعمة ذات لون أبيض مصفرّ، تحمل ثماراً سمراء عنبية الشكل. ويُستخدم من شجرة القرفة قشورها ذات الرائحة العطرية والطعم الحلو.



يعود أصل القرفة إلى جنوب شرق آسيا وجزر الأنتيل، وتنتشر زراعتها حالياً في الصين والهند وسيلان ومدغشقر وڤيتنام وبورما.

وللقرفة أنواع كثيرة، أفضلها القرفة السيلانية، وهي رقيقة جداً ولها رائحة عطرية وطعم حلو، والقرفة الصينية التي تُسمَّى أحياناً بـ(الدارصيني)، وهي ذات رائحة عطرية أيضاً، إلاّ أنَّها أكثر سماكةً من القرفة السيلانية وطعمها حرّيف حلو، وهي أكثر انتشاراً من الناحية التجارية.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار يتكوَّن معظمه من مادة (سينام آلدهيد) التي يُعزى إليها غالب المفعول الدوائي للقرفة، ومادة (أوجينول) التي يُعزى إليها المفعول المهدِّىء والمسكِّن، تنين، نشاء، مواد سكرية، مواد هلامية، مادة ملّونة.

خصائصها واستعمالاتها

يمكن للقرفة بمجموع ما فيها من مواد قابضة، وزيت طيار يحتوي على مواد مهدّئة، ومسكّنة، ومزيلة للتشنجات، ومطهِّرة، ومضادَّة للجراثيم والفطريات، أن تقوم بشكل فعَّال في معالجة حالات الإقياء، والغثيان، والمغص المعوي، ونفخة المعدة، وتجمُّع الغازات.

كما أنَّ القرفة تنبِّه القلب وتنشّطه، وتنشّط الدورة الدموية وجهاز الهضم، وتعالج عسر الهضم.

والقرفة تحتوي على مواد مطهِّرة قوية، ثبت علمياً فائدتها في مكافحة أنواع عديدة من البكتيريا المسببة للإنتانات والفطور والڤيروسات. خاصَّةً الإنتانات البولية، وفطور المبيضات البيض المسؤولة عن الإنتانات الفطرية.

ولذلك تحتوي بعض الأنواع من معاجين الأسنان على مادّة القرفة لفائدتها في تطهير الفم ومكافحة النّخر.

كما أنَّ لمادة الأوجينول في زيتها الطيار خاصيّة مخدِّرة ومسكّنة للألم.

ولحمض التنّيك (العفص) خاصية قابضة تفيد في معالجة بعض حالات الإسهال.

يُحضَّر نقيع ساخن من مسحوق القرفة بإضافة مقدار نصف ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً، ويفيد كثيراً إضافة مسحوق الزنجبيل إليه.

تنبيه:

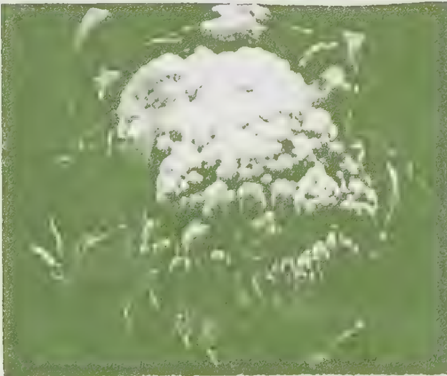
- القرفة تدرّ الطمث وتنبّه الرحم وتزيد من انقباضاته، لذا تُمنع نهائياً على النساء الحوامل.

- يمنع استعمال القرفة على الأشخاص المصابين بمشكلات مزمنة في جهازهم الهضمي، كما ينبغي عدم استعمالها كعلاج لمدة تزيد عن ثلاثة أسابيع.



القرنبيط

(الزهرة)



نوع من الخضار الشتوية المشهورة والمعروفة في بلاد كثيرة من العالم، وهو قديم جداً، ذكره الأطباء العرب في كتبهم وقالوا عنه أنّه ينقّي الكلى والمثانة والطحال والكبد، ويدرّ الطمث، ويقتل الدود، ويفجّر الأورام، ويلحم الجروح، وهو يرلد الرياح والقراقر.

مكوّناته الفعّالة:

يتميَّز القرنبيط بغناه بالمعادن وخاصَّةً الفوسفور، والحديد، إضافة إلى الكالسيوم، والنحاس، والمغنيزيوم، والبوتاسيوم.

كما أنَّه غني بفيتامين (أ) و(ج) و(ب).

ويحتوي على نسبة جيدة من حمض الفوليك.

خصائصه واستعمالاته

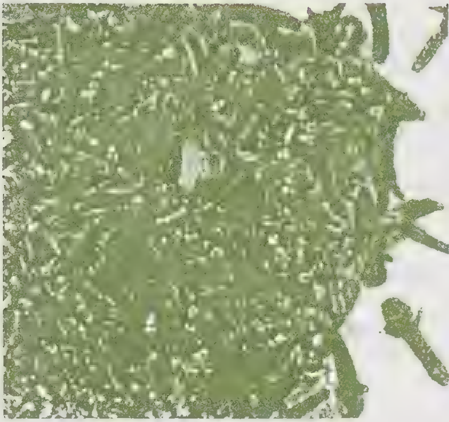
نظراً لغنىٰ القرنبيط بالفوسفور والحديد، وغناه بفيتامينات (أ) و(ج) و(ب) فإنَّه يفيد كثيراً في تقوية البنية، وترميم الأنسجة، وتقوية المفاصل.

وهو ينفع مرضىٰ السكَّر، والسمنة، ويساعد على طرد الديدان المعوية. كما أنَّه يدرّ البول والطمث، ويُساعد على طرح حمض اليوريك من الجسم، خاصَّةً إذا استُخدم ماؤه، ممَّا يفيد الأشخاص المصابين بالحصيّات الكلوية الحامضية، والنقّرس، والاستسقاء أيضاً.

ويفضَّل أكل القرنبيط نيئاً أو مخللاً أو مسلوقاً بطبخٍ قليل، وذلك للاستفادة الأفضل من عناصره الغذائية.

مع العلم أنَّ القرنبيط ثقيل على المعدة وصعب الهضم، خاصَّةً المقلي منه، لذا يُنصح الأشخاص المصابين بعسر الهضم، والغازات، وضعاف الأجهزة الهضمية بعدم أكل القرنبيط.





شجرة استوائية جميلة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى (١٥) م. أزهارها قرمزية تتجمع في مجموعات كبيرة.

وبراعم الأزهار المجفَّفة تُعطي ما يُعرف بـ: (كبش القرنفل) الذي يُستعمل كنوع من أنواع التوابل المشهورة أو البهار.

ومن خلال تقطير الأزهار نحصل على (روح القرنفل)، وهو الزيت الهام المستعمل في العديد من المجالات الطبية.

تنمو شجرة القرنفل في المناطق الحارة والاستوائية، وتُعتبر تنزانيا، وأندونيسيا، وجزر الهند الغربية، أكثر البلاد المنتجة للقرنفل في العالم.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي البراعم الزهرية للقرنفل والتي تُدعى (كبش القرنفل) على نسبة كبيرة من الزيت الطيار تصل إلى (٢٥٪)، ويحتوي هذا الزيت على كثيرٍ من المركبات المفيدة، أهمَّها مادة (الأوجينول) المطهِّرة والمسكّنة، حيث تصل نسبتها فيه إلى حوالي (٨٠٪) من مجموع مركباته.

كما يحتوي القرنفل على التانين، ومادة صابغة، وفلافونيدات.

خصائصه:

أثبتت كثير من الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على كبش القرنفل (والحاوي على نسبة كبيرة من مادة الأوجينول) على فاعليته المطهّرة،

والمخدّرة، والمضادّة للالتهابات والفطريات، إضافة لكونه طارداً للرياح، مدرّاً للطمث، منشّطاً لعملية الهضم، منشّطاً للقلب والدورة الدموية.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مسحوق القرنفل بأخذ مقدار بسيط منه يتراوح بين نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة مع قليلٍ من السكر، ثلاث مرات يومياً، أو إضافة مقدار ملعقة صغيرة من المسحوق إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق، ثم يُصفّى، ويُحلّى، ويُشرب منه مقدار ثلاثة فناجين يومياً. وذلك لمعالجة الحالات المرضية التالية: التهاب الشعب الهوائية، طرد الرياح المتجمّعة في المعدة والأمعاء، منع حدوث التخمرات، تسكين المغص، تنشيط عملية الهضم، منع الإقياء والغثيان، مقاومة الحميات، تسكين الآلام وإزالة التشنجات.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل زيت القرنفل والمعروف شعبياً باسم روح القرنفل، أو مركّبه الرئيسي (مادة الأوجينول)، على نطاق واسع في كافة بلاد العالم، كمادّة مطهّرة ومخدّرة تدخل في علاجات الأسنان والحشوات الخاصّة بها.

وللتسكين المؤقت والسريع لآلام الأسنان، فإنّه يفيد وضع قطنة مبللة بزيت القرنفل (يُباع جاهزاً في الصيدليات) على المكان المصاب، وينبغي عدم الإكثار منه، أو ترك القطنة وهي مبللة لمدة طويلة، حتى لا يتأثر العصب ويتلف.

ويُستعمل زيت القرنفل مضافاً إليه زيت الزيتون في علاج حالات ضعف العضلات وتشنّجها، حيث يُدلك به المكان المصاب، فتتنشّط الدورة الدموية

فيه، ويحمرُّ لون الجلد نتيجةً لذلك، ويتحسَّن أداء العضلات، وتزول عنها التشنجات.



القمح

(البرُّ - الحنطة)



نبات هام معروف ومشهور في كافّة بلاد العالم، له أنواع عديدة تختلف في جودتها تبعاً لمناطق زراعتها. وأهم بلاد العالم المنتجة للقمح هي: الولايات المتحدة، والصين، وكندا، وروسيا، والهند.

تتألف حبة القمح من ثلاث طبقات، الطبقة الأولى: وتُدعى بالنخالة أو الردّة، وهي القشرة الصفراء التي تُغلّف حبة القمح من الخارج. الطبقة الثانية: وهي طبقة صلبة تلي النخالة، وتؤلّف حوالي (٣٪) من وزن حبة القمح، وهي غنية بالآزوت.

الطبقة الثالثة: وهي اللبّ، وتؤلف معظم حبة القمح، وهي طبقة نشوية لا غير.

وفي الزاوية السفلى من حبة القمح يوجد الرشيم، وهو جنين القمح، وهو لا يُرى بالعين المجرَّدة إلاّ إذا ابتلّ بالماء أو أصابته الرطوبة. ويكوِّن الرشيم نسبة (٤٪) من وزن حبة القمح، وهو أغنى أجزاء حبة القمح بالمعادن والڤيتامينات والأحماض والخمائر.

كما تحتوي النخالة على عدد كبير من مركبات الرشيم، إضافةً إلى بعض المواد المساعدة على هضم الدهون.

أمّا اللب الداخلي المؤلِّف لقوام حبة القمح فهو يفتقر إلى معظم هذه العناصر الهامة، ما عدا النشاء. ومن اللّب يُصنع الخبز الأبيض، مفتقراً في ذلك إلى معظم المواد الهامّة التي تكوّن حبّة القمح.

ويُستفاد من القمح من حبوبه التي تُستعمل على شكل دقيق ونخالة، وزيت القمح، وقمح مستنبت.

ومن سيقانه الخضراء التي تُقطع قبل تشكُّل السنابل الحاملة لحبّات القمح.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي نخالة القمح على نسب عالية من المعادن التالية: الحديد، الفوسفور، الكالسيوم، الماغنيزيوم، الساليكون. كما تحتوي على نسب لا بأس بها من البوتاسيوم، واليود، والصوديوم. وتحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية.

ومن الڤيتامينات فهي غنية بمجموعة ڤيتامين (ب) وخاصَّةً (ب١، ب٢، ب ب، ب٦)، إضافةً لڤيتامين (هـ).

كما تحتوي النخالة على ثمانية حوامض أمينية هامَّة، وهيوليات، وغلوسيدات، وليستين، وخمائر هامَّة، وبعض الدهون.

ويعتبر جنين القمح أغنى أجزاء الحبة بالمعادن والڤيتامينات والعناصر الهامة.

وتحتوي السيقان الخضراء للنبات على كامل خصائصه وفوائده، إضافةً لغناها بمادة اليخضور (الكلوروفيل) المقوية لجهاز المناعة.

خصائصه واستعمالاته

إنَّ احتواء النخالة على كمية كبيرة من الألياف الغذائية يجعلها مفيدة لمرضى السكر، حيث أنَّ المداومة على استعمالها يُساعد على خفض مستوى السكّر في الدم، ويُعدِّل مستوى دهون الدم مثل الكولسترول والجليسيريدات الثلاثية، حيث تقوم النخالة بعمل فعَّال في عزل الدهون الغذائية، وإعاقة امتصاص بعضها من الأمعاء. كما أنَّ النخالة تُنتج أحماضاً هامَّة تقوم بدورٍ فعَّال في هضم الدهون. ممَّا يُساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض القلب الوعائية.

والنَّخالة تقي من الإصابة بالإمساك، وتُساعد على الوقاية من الإصابة بسرطان القولون، فهي تُساعد على حركة الأمعاء وإخراج الفضلات.

والنخالة تساعد على الوقاية من الإصابة بفطريات السرطان لغناها بالماغنيزيوم، وتغذِّي الدماغ وتقوِّي الأعصاب والأجهزة التناسلية لغناها بالفوسفور وبڤيتامين (هـ)، وتقوّي العظام والأسنان لغناها بالكالسيوم، وتُغذِّي الشعر لغناها بالساليكون، وتقي من جفاف الجلد وتجعّداته لغناها بڤيتامين (هـ) المضاد للأكسدة الخلوية.

ويُستعمل زيت القمح بشكل خاص للوقاية من ارتفاع الكولسترول وتصلب الشرايين، والوقاية من الإصابة بأمراض القلب الوعائية.

والحنطة الخضراء المستخرجة من السيقان والأوراق الخضراء الداكنة لنبات القمح قبل تشكُّل السنابل الحاملة للحبوب، تحمل كامل خصائص النبات وفوائده، إضافةً لغناها بمادة اليخضور التي تنشّط الجسم، وتقوِّي الدم، وتُساعد جهاز المناعة في مقاومة الخلايا السرطانية.

وتشترك معها في هذه الخاصية، كافة السيقان والأوراق الخضراء الداكنة لأعشاب الحبوب كالشعير والشوفان، شريطة أن يتم جمعها قبل تكوّن الحبوب، وإلاَّ فإِنَّ نفعها يبطل بعد ذلك.

ومن الفوائد الهامّة لرشيم القمح، مقاومته لحالات فقر الدم، والكُساح، والوهن الجسمي والعقلي، والسل، وبطء النمو، ولا غنى عن فوائده في حالات الحمل والرضاعة.

يُستفاد من النخالة بشرب مغليّها المحلّى بالعسل، بمعدّل (٢ ـ ٣) أكواب يومياً. أو بأكل مقدار ملعقة من مسحوق النخالة المجبول بالعسل مع كل وجبة طعام.

ويُمكن الحصول على الفوائد الكثيرة لنخالة القمح، بوضع مسحوقها على طاولة الطعام كنوع من أنواع التوابل، وإضافة كميّة قليلة منه إلى كل وجبة طعام، وعلى الأخص الأطعمة صعبة الهضم، أو ذات الفوائد الغذائية القليلة.

وهذه الكمية البسيطة تُعطي مع الزمن نتائج مفيدة جداً، خاصةً في حالات عسر الهضم والإمساك ومتاعب الجهاز الهضمي.

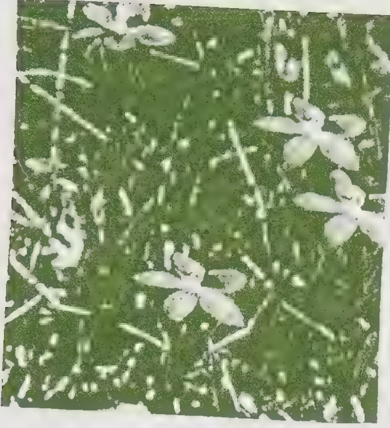
ويُستنبت القمح للاستفادة من رشيمه، ويكون ذلك بغسل حبات القمح ثم نقعها بالماء (دون غمرها فيه) لمدة (١٠ ـ ١٢) ساعة، حيث تُفرد في صحنٍ بعد ذلك وتُغطّى بقطعة قماش مبلّلة بالماء، وبعد مدة (٢ ـ ٣) أيام يظهر الرشيم نابتاً في الزاوية السفلى لحبة القمح، حيث تُغسل الحبوب جيداً وتُصبح جاهزة للاستعمال.



القنطريون

(حشيشة القنطارية)

نبات عشبي برّي، يكثر وجوده في الأحراج والأدغال غير الكثيفة، وفي الأراضي الكلسية عموماً، وهو على أنواع بعضها حولي وبعضها الآخر لا يعيش أكثر من سنتين، ويتراوح ارتفاعه بين (١٠ ـ ٥٠ سم)، ومن أهم أنواعه، القنطريون العنبري: ويُطلق عليه أحياناً اسم «كاسر النظارات» لفائدته



الكبيرة في معالجة العيون الملتهبة وتقوية البصر، ومنه قنطريون الجبل الذي يكثر وجوده في الجبال، والقنطريون الصغير، وهو الأشهر والأكثر استعمالاً، ومن أسمائه الشهيرة «عشبة الألف ريال» إشارةً إلى قيمته العلاجية وتعدد مجال استعمالاته، حيث يُستعمل منه الساق والأطراف المزهرة، وهو شديد المرارة ورائحته خفيفة.

أمَّا القنطريون العنبري فتستعمل منه أزهاره الزرقاء في المجال الخارجي فقط، وهو لا يُستعمل داخلياً.

مكوّناته الفعّالة:

مواد مطهِّرة، مواد قابضة، راتنج (صمغ)، شمع، عنصر مر.

خصائصه:

القنطريون العنبري مضاد لالتهابات العين، والقنطريون الصغير يفتح الشهية، ويطرد الغازات، ويُساعد على الهضم، ويقوّي المعدة وينشّط إفرازاتها، ويقاوم الحمّى، ويطرد الديدان، وينقّي الدم ويقوي كرياته الحمراء، وينشّط ويدرّ الصفراء.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مستحلب القنطريون بمعدل ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام، ويُصنع المستحلب بإضافة مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان.

أو يُستعمل نقيع القنطريون المصنوع بإضافة مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء البارد، حيث يُترك منقوعاً من المساء وحتى الصباح، ثم يُشرب طيلة النهار على جرعات متعددة.

ويُمكن تحلية المستحلب أو النقيع بالعسل لأنَّه شديد المرارة. ويوصف القنطريون للحميات وللتخلص من الاضطرابات الهضمية وما تسببه من نفخة، وحموضة، وحرقة، وغازات.

ويوصف لاضطرابات الكبد والخلل في إفرازاته.

ويوصف لمعالجة ضعف الدم وتنقيته وتقوية كرياته الحمراء.

ويوصف للاضطرابات النفسية، وللنقهاء، والمُتَعبين نفسياً وجسدياً.

ويوصف لمعالجة الإسهال، خاصَّةً إذا رافقه غثيان أو قيء.

٢ ـ خارجياً:

يفيد استعمال منقوع القنطريون الصغير في علاج الجروح والقروح المزمنة، حيث يُغسل ويُكمَّد به المكان المصاب ثلاث مرات يومياً.

ويُستعمل مغلي القنطريون فَركاً وتمسيداً لفروة الرأس، فيقوّي بصيلاتها، ويمنع تساقط الشعر.

ويُستعمل غسولاً للعينين لتقويتها ومعالجة إلتهاباتها ورمدها، والأفضل استعمال القنطريون العنبري، فهو مشهور بفاعليته في ذلك، حتى أنَّ من أسمائه المعروفة (كاسر النظارات) نظراً لشهرته في هذا المجال.



حرف الكاف

الكافور



شجرة جميلة معمِّرة جداً (يزيد عمرها عن ألف عام)، دائمة الخضرة، ذكية الرائحة، شاهقة الارتفاع (يمكن أن يصل ارتفاعها إلى خمسين متراً)، مُحِبَّةٌ للماء، يكثر وجودها على ضفاف الأنهار، وهي منتشرة في أنحاء كثيرة من العالم، وخاصَّةً في اليابان وسيلان وغالب بلاد جنوب شرق آسيا، وبعض بلاد أوروبا كإيطاليا، وإسبانيا، وفي مناطق كثيرة من أفريقيا.

ويُستخرج زيت الكافور من الأوراق والأطراف الصغيرة لشجرة الكافور.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار يحتوي على مواد طبية فعّالة أهمها: اليوكالبتول، والسينيول، والتريبنول، والبيريتون، كما يحتوي على تينينات (مواد قابضة).

خصائصه:

مضاد للالتهابات، مسكِّن، مهدِّىء للأعصاب.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مغلي أوراق الكافور في حالات الحمّى، والالتهابات الصدرية، والسل، والربو.

ويُصنع المغلي بإضافة (٣ ـ ٤) أوراق لكل كوب ماء بدرجة الغليان، حيث يُنقع لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُصفَّى، ويحلَّى، ويُشرب منه (٢ ـ ٣) أكواب يومياً.

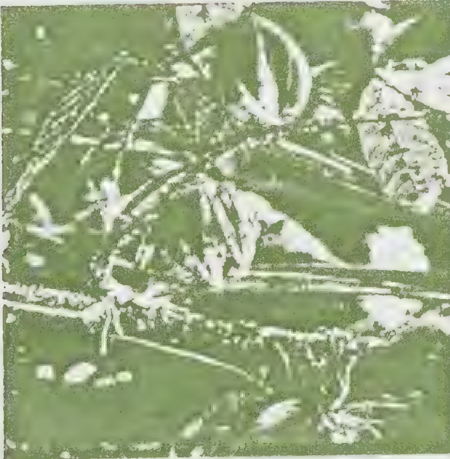
٢ ـ خارجياً:

يُستعمل زيت الكافور دهناً وتدليكاً، أو تستعمل المراهم الكثيرة التي يدخل الكافور في تركيبها، وذلك لعلاج حالات الالتهابات الروماتيزمية، وتخفيف الآلام العضلية، والآلام الناتجة عن الالتواءات، كما يفيد زيت الكافور في علاج الجروح والقروح ويمنع تقيّحها.

ويُستعمل المغلي خارجياً كغسولٍ لعلاج احتقان الجفون.



الكاكاو



شجرة دائمة الخضرة، يتراوح ارتفاعها بين (٥ ـ ٧) أمتار، أوراقها مصقولة لامعة طويلة خيطية الشكل، يصل طول الواحدة منها إلى (٣٠ سم). وأزهارها صغيرة تتجمّع على شكل عناقيد محمولة على أغصان زغبية، وثمارها بنيّة إلى صفراء اللون،

ذات قشرة سميكة قاسية، وهي كبيرة بحيث يصل طول الثمرة الواحدة إلى (٣٠ سم)، وتحتوي بداخلها على عدد من البذور يتراوح بين (٢٠ ـ ٤٠) بذرة مغمورة في لباب حامضي الطعم، طول البذرة الواحدة حوالي (٣ سم).

تُسحق البذور ويُصنع منها مادة الكاكاو المستعملة في الغذاء، وخاصَّةً في صناعة الشوكولاته، كما تستعمل في العطور ومستحضرات التجميل.

موطن شجرة الكاكاو في أمريكا الوسطى والجنوبية، وتنتشر زراعته في المناطق الاستوائية الرطبة، وتعتبر البرازيل أكبر البلاد المصدرة لمادة الكاكاو في العالم.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الكاكاو على مادّتين منبهتين معتدلتين هما مادة (الكافيين) ومادة (الثيوبرومين) التي تصل نسبتها إلى (٣٪)، كما يحتوي على نسبة كبيرة من الدسم المسَّمى، زبدة الكاكاو تصل إلى (٥٥٪)، ويحتوي على مادة صابغة تُسمّى حمرة الكاكاو، وعلى البروتين، والنشاء، وسكريات بنسبة (٢,٥٠٪).

خصائصه واستعمالاته

إنَّ احتواء الكاكاو على الكافيين والثيوبرومين يجعل له أثراً فعَّالاً في تنشيط القلب والدورة الدموية، وفي إدرار البول، وتوسيع الطرق التنفسية في الرئتين، ممَّا يُساعد الأشخاص المصابين بالربو والاحتقان التنفسي، والرشح والنزلة الوافدة.

وبما أنَّ الكاكاو غني بالأملاح والمواد الدسمة، فإنَّ الإكثار منه يُتعب الأجهزة الهضمية، ويُضعف المسالك البولية. كما أَنَّه يضرّ المصابين بالروماتيزم والتهابات المفاصل.

وبسبب احتوائه على الكافيين فإنَّه ينبغي على المصابين بارتفاع الكولسترول والضغط والسكر والأرق عدم الإكثار منه.

يُباع الكاكاو على شكل مسحوق، وذلك بتجفيف سائل الكاكاو وإضافة السكَّر إليه.

كما يُباع على شكل قوالب مصنوعة من سائل الكاكاو المعالَج مضافاً إليه السكَّر أو الحليب والسكر، وبعضها الآخر شوكولاته نظامية لا تحتوي على سكَّر.



الكتَّان



نبتة معمَّرة زراعية حولية، يتراوح ارتفاعها بين (٣٠ ـ ١٠٠) سم، ساقها منتصبة جرداء، وأوراقها خضراء رقيقة غير متقابلة، وهي أسلية دقيقة الشكل. يصل طول الواحدة منها إلى (٥سم).

أزهارها زرقاء فاتحة أو بيضاء تتجمع في عناقيد متفرعة، تحتوي الأزهار على بذور حمراء مستطيلة موزَّعة على قسمين متساويين يفصل بينهما حاجز داخلي، وفي كل قسم حوالي خمسة بذور.

تنتشر زراعة الكتَّان في غالب بلاد العالم ذات الطقس المعتدل، وهو ينمو بشكل خاص في الأراضي القفراء المشمسة، وفي الهضاب.

ويُستعمل من الكتَّان البذور، ومخلَّفاتها، والزيت المستخرج منها.

مكوّناته الفعّالة:

زيت ثابت بنسبة كبيرة تصل إلى ٤٠٪، يحتوي على مجموعة من الحموض الأساسية تُدعى (أوميغا ٣) أهمَّها (حمص اللينولينيك)، مواد غروية بنسبة تصل إلى ٦٪، غلوكوزيدات سيانوجية تحتوي على مولِّد للزرقة يُدعى اللينامين، بكتين، دهنيات، أنزيمات، ڤيتامينات (أ، ب، د، هـ، و).

خصائصه:

مليِّن فعَّال، مسكِّن للآلام البطنية، مطرٍّ وملطِّف ولائم للأنسجة التالفة أو الملتهبة، مضاد ومسكّن للسعال، مضاد للروماتيزم، مدر للبول، مضاد للالتهابات، مخفض للكولسترول، يُساعد على إذابة الدهون وإنقاص الوزن.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

من أهم خصائص بذور الكتان تسريع النقل الهضمي، فهي بذلك تقوم بدور مليِّن فعَّال ومسكِّن للآلام البطنية، وهي تُعالج آلام القرحة المعدية والمعوية، وآلام التهابات الجهاز البولي، وتضخم البروستات، وآلام الجهاز التنفسي، وتليّن القشع، وتسكّن السعال، وتفيد في معالجة التهاب القولون العصبي.

كما تفيد بذور الكتان في تحسين تغذية الدماغ والنقل الخلوي، وتخفّض مستوى الكولسترول في الدم.

ويُستفاد من بذور الكتّان بشرب مغليها الذي يُصنع بإضافة مقدار ملعقة كبيرة لكل كوب ماء، حيث يُغلى لمدة ثلاث دقائق، ثمَّ يُترك لمدة عشر دقائق حتى يختمر، ويُشرب منه مقدار فنجانين يومياً على جرعات صغيرة متعددة.

ولتليين المعدة وإزالة الإمساك، يؤخذ مقدار عدّة حبات أو ملعقة صغيرة

من البذور غير المطحونة، وتُبلع في الفم مع قليلٍ من الماء، مرَّةً في الصباح وأُخرى في المساء.

أو يُؤخذ مقدار (١ ـ ٢) ملعقة كبيرة من مسحوق البذور، وتُمزج بقليلٍ من الماء والعسل، ويُشرب المزيج دفعة واحدة.

ويُستعمل زيت بذر الكتان لمعالجة نوبات مغص حصاة المرارة والكلى والرمال البولية، والمساعدة على التخلص منها، وكذلك لعلاج قروح الأمعاء الغليظة وقروح التيفوئيد في الأمعاء. ويفيد لذلك شرب مقدار (٣ ـ ٤) ملاعق من زيت بذر الكتان في اليوم.

وقد اكتشف العلماء مؤخَّراً أنَّ بذور الكتّان غنية بمركبات الـ(ليجنانز) وهي مركبات شبيهة بهرمون الأستروجين وتقوم بدور مهم في الوقاية من سرطان الثدي لدى النساء.

كما أنَّ زيت الكتّان يُساعد على إنقاص الوزن الزائد، وذلك نتيجةً لتأثير حمض اللينولينيك على أنزيم تخزين الدهون في الجسم.

وقد تمَّ تصنيع هذا الحمض على شكل كبسولات صيدلانية تباع لهذا الغرض.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي مخفَّف من بذور الكتان لغسل العيون المتعبة أو المتقرِّحة أو المصابة بالتهاب في الملتحمة.

وتستعمل لبخة بذور الكتان الساخن لمعالجة وتسكين الآلام الناتجة عن التهابات المعدة، والتهاب الغدة النكافية (أبو كعب)، والغدد الليمفاوية.

وتُصنع اللبخة بإضافة مقدار مناسب من مسحوق البذور إلى كمية مناسبة من الماء، بحيث يتكوَّن لدينا عجينة مرنة، تُفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق المكان المصاب وتُغطَّى بقطعة من الصوف.

وتُعالج الحروق البسيطة، والقروح، والدمامل، والأكزيما، وأمراض الجلد القيحية باستعمال مرهم زيت الكتان.

ويُعمل المرهم بمزج زيت الكتان بزلال البيض، ودهنه على المكان المصاب.



الكُرَّاث



الكراث من البقول الزراعية الحولية المعمِّرة المشهورة والمعروفة في استعمالاتها المطبخية. له أنواع عديدة، بعضها أوراقه عريضة، وبعضها الآخر أوراقه منبسطة ذات حجم كبير وطعم أكثر لذعاً، وجميع أنواع الكراث تتمتع بذات الخواص.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الكراث على كمية كبيرة من الأملاح المعدنية أهمها: الحديد، والفوسفور، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيزيوم، ونسبة عالية جداً من الكبريت.

كما يحتوي على كمية بسيطة من البروتينات والسكّريات، وكمية جيدة من الألياف الغذائية، ونسبة متوسطة من ڤيتامين (أ) و(ج).

خصائصه:

مدرّ قوي للبول، منشّط ومرمم حيوي، يقوّي الأعصاب، يلّين المعدة، يطهّر الأمعاء، يُساعد على بناء الأنسجة ونمو الخلايا، يفيد في حالات التهاب

المفاصل، والنقرس، والرواسب البولية، والتهاب المثانة، والاستسقاء، والروماتيزم، ويفيد المصابين بفقر الدم، وعسر الهضم، والربو، والتهاب الشعب والبلعوم.

والكراث مخزنٌ حقيقي للعناصر ذات الفائدة القصوى لوظائف الجسم المختلفة، ولأنَّه قليل التغذية فهو ملائمٌ جداً للأشخاص البدينين.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُمكن الاستفادة من الخصائص العلاجية الكثيرة للكراث بأكله مطبوخاً أو نيئاً أو على شكل مغلي.

ويُصنع المغلي بإضافة أربع كراثات لكل ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة ساعة كاملة، ثمَّ يُصفّى المغلي، وتُعصر الكراثات عليه، ويُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً بعيداً عن أوقات الطعام، أوَّلها صباحاً على الريق. ويُمكن إضافة العسل إليه.

وهذا المغلي يفيد كثيراً في إدرار البول، وتطهير الأمعاء، وطرد الفضلات، وتليين المعدة، ومعالجة الروماتيزم والتهاب الشعب، والزكام، وبحّة الصوت، والتهاب الحلق والقصبة الهوائية، وتسكين السعال، والسعال الديكي، وفي حالة الرمل وحصى الكلى والمرارة، والتهاب المثانة، والنقرس، والروماتيزم، والتهاب المفاصل، وزيادة الأملاح، وتصلب الشرايين، وفقر الدم، وفي حالة سوء الهضم وما ينتج عنها من نفخة وحموضة وحرقة وإمساك.

٢ ـ خارجياً

تستعمل كمّادات الكراث في علاج اليبوسات الجلدية، كالأثفان والدمامل، فتُسرع في إنضاجها وفتحها.

وتُستعمل الكمّادات الحارّة لمكافحة حصر البول والتهاب المثانة، حيث يُدهن أسفل البطن بزيت الزيتون وتوضع عليه الكمادة.

وتُصنع كمّادة الكراث بخلط عصيره مع نخالة القمح، أو بتسخين أوراق الكراث مع خل التفاح على نارٍ هادئة حتى البدء بالغليان، حيث تُرفع الأوراق، وتستحلب لمدة (١٢) ساعة، ثمَّ تُستعمل.

وكمّادة الأوراق تفيد أيضاً في تعقيم الجروح والإسراع في شفائها.

ويُستعمل عصير الكراث مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفحْ الجلدي.

وتُعالَج البواسير بشرب مغلي الكراث مع استعماله خارجياً على شكل غسولات خارجية، أو جلوساً مقعدياً مرتين في اليوم.



الكَرَز

شجرة مشهورة ومعروفة، لها أصناف عديدة تنقسم بمجموعها إلى قسمين رئيسيين: زراعي وبرّي.



والكرز البرّي صغير الحجم، ويُطلق عليه أيضاً اسم (كرز العصافير) لأنَّ العصافير تحبّه ويكثر وجودها عليه.

ومن هذين النوعين تتفرّع أصناف عديدة أُخرى، وعن طريق التهجين بينهما تتفرّع أصناف أُخرى أيضاً.

وبينما تختلف أنواع الكرز في حجمها ولونها وطعمها، فإنَّها تشترك جميعاً

في مكوناتها وخصائصها. ومن أهم هذه الأنواع الكرز الغاري المستعمل في المجال الطبي.

ويُستعمل من شجرة الكرز، الثمار، ومعاليق الثمار (أذناب الثمار)، واللحاء.

مكوّناته الفعّالة:

سكريات، أحماض عضوية، تانينات، بكتين، أنزيمات، أشباه الفلافون، أملاح معدنية كثيرة أهمها البوتاسيوم، والكالسيوم، والنحاس، والحديد، والمنغنيز، والمغنيزيوم، والفوسفور، والكلور، والصوديوم، والزنك، ويحتوي الكرز على نسبة جيدة من ڤيتامين (أ) ومن مجموعة ڤيتامين (ب).

وتحتوي ثمرة الكرز على كمية ضعيفة غير مؤثِّرة من حامض السيانيدر، بينما يحتوي اللحاء على كمية أكبر من ذلك الحامض، وكذلك لبّ البذور.

وحامض السيانيدر هو مركّب سام يجب الحذر والتقيُّد بالجرعة الموصوفة عند استعماله في المعالجة الطبية.

والكرز الغاري إذا ما دُعكت أوراقه فإنَّه يتطاير منها حمض السيانيدر، لذا ينبغي الحذر والتمييز جيداً بينها وبين أوراق الغار لوجود الشبه بينهما.

خصائصه واستعمالاته

الكرز ينشّط العضلات والأعصاب، ويرقّم الخلايا، وينظف الدم، وهو مضاد للسموم، ويفيد في مقاومة الروماتيزم، وتصلب الشرايين، والإمساك، والالتهابات البولية.

ومغلي خلاصة العيدان الحاملة للثمرة (أعناق الكرز). يُستعمل منذ قرون كمدرّ بولي فعَّال، وطارح للحامض البولي، ويقوم بدور مُساعد في حالات الالتهاب البولي، وفي علاج الوذمات، والحصيات الكلوية، والتهاب المثانة، وارتفاغ الضغط الشرياني الخفيف.

ويُصنع مغلي أعناق الكرز بغلي مقدار (٣٠) غرام منها في ليتر ماء لمدة عشر دقائق على نار هادئة، ثمَّ يُضاف إليه ثمار الكرز، ويُترك لمدة ربع ساعة حتى يختمر جيداً، ثمَّ يُصفَّى ويُشرب على جرعات متعددة طول النهار.

ومن فوائد مغلي الكرز أيضاً، أنَّه ينظِّم عمل الكبد والأمعاء، ويُعالج التهاب الشعب التنفسية.

وتناول كمية معقولة من الكرز على الريق يليّن المعدة، ويسهِّل عملية الهضم، وينشّط القلب. أمَّا الإكثار منه فإنَّه يضرّ بالجهاز الهضمي ويسبِّب عسر الهضم. كما أنَّ تناول الكرز بعد أكلة دسمة يُسبِّب عسر الهضم أيضاً، وذلك لاحتواء الكرز على أحماضٍ قلوية.

ويفيد استعمال لب الكرز المهروس أو عصيره الطازج خارجياً على شكل كمادات أو غسول لتقوية الجلد وتنعيم البشرة وإزالة التجعدات.

ومسحوق لحاء شجر الكرز البري، يُستعمل منذ القدم كمهدِّىء، ومسكِّن، ومقشِّع. ويُستعمل نقيعه لمعالجة الرشح والسعال والتهاب القصبات، وإزالة القشع. ولتهدئة الأعصاب، وإزالة القلق والأرق.

والكثير من أدوية السعال المستخدمة لعلاج الأطفال، تحتوي على خلاصة لحاء الكرز، ولها نفس نكهته ويُصنع النقيع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق، ويُشرب منه (٢ ـ ٣) فناجين يومياً فقط. ويُحذَّر من تجاوز الجرعة لاحتواء اللحاء على حمض السيانيدر الذي يؤدي إلى التسمم إذا ما أُخذ بكميات كبيرة.



الكرفس



نبات عشبي ذو جذر بصلي، له نوعين رئيسيين: الكرفس البرّي الذي ينمو بنفسه، ويكثر وجوده في الأماكن الرطبة والمستنقعات. والكرفس البستاني، وهو أكبر حجماً وأكثر ارتفاعاً وحلاوةً من النوع البرّي. وله أنواع كثيرة أشهرها: الكرفس المضلَّع، والكرفس اللفتي، وهما من سلالة الكرفس البرّي بعد أن تمَّ تأصيله زراعياً.

ولا فرق بين الكرفس البرّي والكرفس البستاني من حيث التركيب والخصائص، إلاَّ أنَّ الكرفس البرّي أكثر فاعليةً من النوع البستاني.

ويُستعمل من الكرفس الجذر والأوراق والبذور.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار، كومارين (مركب عطري)، راتنج زيتي، مواد آزوتية، هلاميات، نشويات، سكريات، ڤيتامينات (ب) و(ج)، و(هـ)، ألياف غذائية، أملاح معدنية كثيرة أهمها الكالسيوم، والحديد، واليود، والفوسفور، والبوتاسيوم.

خصائصه:

مدرّ بولي قوي (خاصّةً إذا استُعملت عصارته)، طارد للريح، هاضم، منشط، مقوٍّ، مضاد للروماتيزم، خافض للضغط، مضاد للفطريات، منقٍّ للدم، طارد للغم والأرق والنزفرة.

١ ـ داخلياً:

يفيد الكرفس في تسكين الآلام، (فهو يرخي العضلات الملساء فيزيل تقلُّصها) حيث يُعطىٰ في حالات المغص، وعرق النَّسا، وضيق التنفس، والسعال، وفي حالة اضطرابات الكبد، وهو مدرّ فعَّال للبول، ويقوم بتطهير المجاري البولية، ويزيد من إفراغات حمض اليوريك، ويدرّ الطمث، ويزيل النفخة والغازات، ويفيد في التهابات الكلى والمثانة والإحليل، والتهاب المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، وفي حالات الضعف العام والإنهاك العصبي.

ويفيد لذلك شرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي الكرفس. ويُصنع المغلي بإضافة مقدار (٣٠ ـ ٥٠) غرام من جذور وأوراق الكرفس لكل ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق، ويُستحلب لمدة مثلها، ثمَّ يُصفَّى ويُشرب. ويُمكن الاستفادة من الخصائص العديدة للكرفس بشرب نصف كوب من عصير الأوراق والفروع صباحاً على الريق لمدة شهر كامل، أو شرب ثلاثة فناجين قهوة يومياً من ذلك العصير. وعصير الكرفس (بالعصارة الآلية) يحتفظ بكامل عناصره المفيدة وخصائصه المدرة للبول، والتي تعطي الكرفس مزيَّته العلاجية في التخلص من السمنة، والمساعدة في علاج ارتفاع الضغط الشرياني.

ويُمكن استعمال بذور الكرفس بمعدل (١ ـ ٢) ملعقة صغيرة لكل كأس ماء بدرجة الغليان، حيث أنَّ للبذور نفس الخاصيَّة المدرة للبول والموجودة في الجذر والأوراق.

كما أنَّه من المفيد استعمال ملح الكرفس بديلاً عن ملح الطعام العادي.

وشرب ثلاثة فناجين يومياً من عصير الكرفس يُساعد كثيراً في علاج

الملاريا، ويجب الاستمرار على ذلك حتى بعد زوال نوبة الملاريا وزوال الحرارة بثلاثة أيام.

٢ ـ خارجياً:

يُغرغر بعصير الكرفس لتطهير الفم ومعالجة تقرّحاته، وتقوية اللثة ومعالجة تقرحاتها، ومعالجة الخناق والتهاب الحلق واللوزتين.

وتستعمل كمادات مبللة بعصير الكرفس، أو كمادات أوراق الكرفس الخضراء المرضوضة لمعالجة القروح، والجروح، والدمامل، والنقرس، وتشقق الجلد، واحتقان الثديين.

وعموماً فإنّه يُنصح باستعمال الكرفس من قبل الأشخاص المصابين بالسمنة، والتهاب المفاصل، والروماتيزم، والبول الزلالي، والنقرس، واضطراب الكلى والتهابات المجاري البولية، وارتفاع الضغط الشرياني.

تنبيه:

الكرفس يدرّ الطمث وينشّط الرحم، لذا يُمنع استعماله من قبل النساء الحوامل.



الكركدية

(الشاي الأحمر ـ الحماض الأحمر)

نبات حولي معروف، ينمو بريًا في المناطق الاستوائية شرق آسيا، وفي السودان والمكسيك، ويُزرع تجارياً في بعض مناطق مصر وبلاد الشام.

يُصنع من أزهاره شراباً لذيذاً ينتشر استعماله في كثيرٍ من بلاد العالم، ويُصنع من جذوعه ليفاً ممتازاً يُعرف بقنّب الشاي الأحمر.



مكوّناته الفعّالة:

أملاح معدنية، أهمها الفوسفور والحديد، ڤيتامين (ج)، كلوروفيل، أحماض عضوية كثيرة، صبغيات حمراء، نسبة عالية من أوكسالات الكالسيوم.

خصائصه واستعمالاته

شراب الكركدية يدرّ البول، ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع، وفي علل الصدر، والربو، والسعال، وهو يُساعد على الهضم، وله خاصية مضادة لنمو البكتريا، كما أنّه يقوّي القلب، ويهدّىء الأعصاب، ويُساعد على طرد الديدان المعوية (حيث يُشرب على معدة خالية وتؤخذ بعده شربة طاردة).

تنبيه:

نظراً لوجود نسبة عالية من أوكسالات الكالسيوم في شراب الكركدية، فإنه يُمنع على الأشخاص ضعاف الكلى وعلى المصابين بالحصيات الكلوية أن يستعملوه.



الكركم



نبتة كبيرة معمِّرة من الفصيلة الزنجبيلية، لها جذر درني برتقالي اللون، ضخم الحجم، ممتد تحت الأرض، يصل طوله إلى (٣٠) سم، ويصل قطره إلى حوالي (١٠) سم.

تنتشر زراعة الكركم في المناطق المدارية جنوب شرق آسيا، والتي تمتد من الهند حتى أندونيسيا.

وللكركم أوراق كبيرة جداً تشبه الزنبق، وساق ثخينة، وأزهار صفراء تتجمع في سنابل على شكل قمع.

ويستعمل من الكركم جذموره المجفّف والمسحوق جيداً، وهو ذو لون أصفر داكن، يُستخدم في تحضير خلطة الكاري، وفي العديد من المأكولات الآسيوية.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الكركم على نسبة عالية من الزيت الطيار تتراوح بين (٥ ـ ٦)٪، وهو الذي يُعطي الكركم رائحته العطرية المميزة.

كما يحتوي الكركم على مركبات فينولية هامَّة يُعزى إليها الخصائص العلاجية للنبات، وأهم هذه المركبات مادة الكركمين المسؤولة عن الصبغة البرتقالية الملونة في الكركم والتي تستعمل في تلوين الغذاء والدواء، كما يحتوي الكركم على نسبة عالية من النشاء تصل إلى ٢٥٪.

خصائصه واستعمالاته:

إنَّ من أهم خصائص الكركم، ما قد تمَّ اكتشافه حديثاً عن فائدة المركبات الفينولية الكركمينية (الكركمين ومشتقاته) الموجودة فيه، وهي مركبات نباتية تقوّي جهاز المناعة وتقوم بفعل مضاد للأكسدة، وتساعد في القضاء على الجذور الحرة (الأيونات الحرّة) التي يعود لنشاطها ظهور بعض الأمراض الصعبة كالسرطان والروماتيزم، ومداومة حصول الجسم على هذه الكركمينات يساعد على منع حدوث مثل هذه الأمراض الخطيرة وغيرها في الجسم بإذن الله.

كما أشارت الأبحاث الحديثة إلى أنَّ الكركم يتمتع بمفعولٍ واقٍ للخلايا الكبدية، وهو يدرّ الصفراء ويفيد في معالجة أمراض الكبد. كما يتمتع الكركم بمفعول مضادّ للجراثيم، فهو يقي من الإنتانات الجرثومية، ويتمتع بمفعولٍ منشّط لعمل المرارة في هضم الدهون، ممّا يؤكد استخدامه القديم كنبات منشّط لعملية الهضم.

كما يتمتع الكركم أيضاً بمفعولٍ مضادٌ للجراثيم، فهو يُبطىء فساد الأطعمة، ويقي من الإنتانات الجرثومية التي تصيب الجروح الخفيفة والخدوش، حيث يُنظّف المكان المصاب جيداً ويُرش عليه قليلاً من مسحوق الكركم، ثمَّ يُضمَّد الجرح، فيخفّ الالتهاب ويسكُن الألم.

ومعروفٌ عن الكركم فائدته الكبيرة في معالجة حَبّ الشباب ومشكلات البشرة. حيث يُضاف القليل من زيت الزيتون إلى مسحوق الكركم حتى يصبح كالعجينة اللينة، ثمَّ توضع العجينة على المكان المصاب بالندوب وحبّ الشباب، وتُبدَّل (٢ ـ ٣) مرات في اليوم لمدة (٧ ـ ١٠) أيام تقريباً، حتى تشفى البشرة ولا يظهر عليها أيّة آثار بإذن الله.

والكركم يتمتع بمفعولٍ مضادٌ للالتهاب، ويفيد في معالجة التهاب المفاصل، والتهابات الجروح، ويُسكّن آلامهما.

يُمكن الاستفادة من الكركم باستعمال نقيع مسحوقه، حيث يُضاف مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الحليب الحار، ويُشرب منه فناجين يومياً.

تنبيه:

يتمتَّع الكركم بمزايا مضادَّة لتخثُّر الدم، لذا ينبغي على الأشخاص الذين يستعملون أدوية مميعة للدم الانتباه لذلك.



الكرنب
(أبو ركبة)



نبات قديم معمَّر من ذوات الفلقتين، مثل الفجل واللفت، ينمو في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، له أنواع عديدة أشهرها الكرنب اللفتي المعروف في بلاد الشام والمعروف في مصر حيث يسمّونه (أبو ركبة). وزراعة الكرنب منتشرة في العديد من بلاد أوروبا المعتدلة حيث يُعتبر طعاماً مفضَّلاً للفقراء هناك، كما أنَّ له أنواعاً بريّة تنمو بنفسها، وهي أجود بخصائصها الطبية، إلاَّ أنَّها لا تستعمل في الغذاء لرداءة طعمها.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الكرنب على نسبة كبيرة من الأملاح المعدنية أهمها: الكالسيوم،

والبوتاسيوم، والمغنيزيوم، والفوسفور، ويعتبر أغنىٰ الخضار احتواءً على مادة الكبريت، حيث تبلغ نسبته فيه حوالي (٧٨ ملغ)، وقد تصل في بعض أنواعه إلى (١٩٤ ملغ) في كل مائة غرام منه. وهذا ما يعطي الكرنب رائحته الخاصَّة التي تجعل بعض الناس ينفرون منه.

والكرنب غني بڤيتامين (ج) ويحتوي على ڤيتامين (ب١)، وعلى ڤيتامين (u)، وهو ڤيتامين جديد اكتُشف وجوده في جميع أنواع الكرنب والملفوف، ويفيد في تقوية بطانة المعدة ومقاومة الأحماض والوقاية من التقرحات.

خصائصه واستعمالاته

يوصف الكرنب بأنَّه لائم للجروح، ومرمِّم للأنسجة والخلايا، وهو مضادّ لفقر الدم، وداء الحفر، ويخفّض نسبة السكّر في الدم، ويقاوم الروماتيزم، ويطرد الدود من الأمعاء.

ويُصنع من مغلي أوراقه كمادات تفيد في تطهير وتعقيم الجروح المتعفنة، وتُنضج الخراجات وتفتّحها.

وشرب عصير الكرنب يومياً على الريق، يزوّد الجسم بجميع خصائصه المفيدة، والكرنب صعب الهضم، وفي حال طبخه فالأفضل سلقه لمدة طويلة حتى يسهل هضمه.

تنبيه:

يُمنع الكرنب على المصابين بالنقرس، وبأمراض الكبد والصفراء والكلى، والمصابين بالحصيات البولية، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من حمض الأوكساليك (أكسالات الكالسيوم).



الكَراويا



نبات خيمي معمّر ثنائي الحول، متوسط ارتفاعه ٦٠ سم، ساقه منتصبة جرداء يتفرَّع منها أوراق رفيعة مقطَّعة.

أزهاره بيضاء جميلة تتجمّع على شكل خِيَم غير منتظمة، وبذوره بيضاوية سمراء ذات رائحة عطريّة مميّزة، وهي تُشبه بذور الكمّون إلى حدٍّ كبير، ويُمكن تمييزها عنها برائحتها.

عُرفت الكراويا منذ القدم، وتكلَّم عنها الأطباء منذ عهد الفراعنة واليونان والرومان، كما تكلَّم عن فوائدها الأطباء العرب، واتَّفقوا جميعاً على فائدتها في معالجة نفخة المعدة، وطرد الغازات، وتسكين الآلام.

عناصرها الفعّالة:

زيت طيار يحتوي على مادتي الكارفول والكارفين، حوامض دهنية، تانينات، هيوليات، سكريات، كميات متوسطة من الأملاح المعدنية (كالسيوم، حديد، مغنزيوم، فوسفور، بوتاسيوم)، نسبة جيدة من الألياف الغذائية، قليل من البروتينات ومن ڤيتامينات (أ) و(ب).

خصائصها:

الكراويا من النباتات المفيدة التي عرفتها البشرية منذ القدم، وعرفت فائدتها في طرد الغازات، وإزالة الانتفاخ، وتسكين المغص. وقد أكَّدت الأبحاث العلمية الحديثة ذلك، فقد اكتشف الباحثون حديثاً فائدة عنصري الكارفول والكارفين الموجودين في زيت الكراويا العطري، في إرخاء العضلة

الملساء لأنبوب الهضم، وإزالة التشنج، وطرد الغازات المتجمّعة في المعدة والأمعاء، وإزالة الانتفاخ، وتسكين المغص الناتج عن ذلك.

وللكراويا فائدة معروفة في إدرار الحليب، خاصَّةً عند المرضعات في الأيام الأولى من الولادة.

ولها أيضاً مفعولاً مطهَّراً، حيث يُستعمل مغليُّها غسولاً مهبلياً لتطهير الرحم والوقاية من الالتهابات.

استعمالاتها

للاستفادة من الخصائص المفيدة للكراويا، فإنَّه يُشرب مغليُّها بمعدل لا يزيد عن ثلاثة فناجين يومياً، ويُصنع المغلي بإضافة مقدار ملعقتين صغيرتين من مسحوق البذور لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُترك منقوعاً لمدة عشر دقائق، ويُمكن تحليته بالعسل أو السكر، كما يُمكن تقديم رضعة مخفَّفة منه للأطفال لتخفيف آلام المعدة، وتسكين المغص لديهم، وطرد الغازات المسببة لذلك.

ويُمكن الاستفادة من بذور الكراويا بمضغ مقدار ملعقة صغيرة منها أو إضافته إلى الطعام. وكثيراً ما تُستعمل الكراويا لرائحتها الزكية في صناعة الحلويات واللحوم والأجبان والخبز، وذلك لرفع نكهتها وتحسين طعمها.



الكزبرة



عشب حولي معروف، تكثر زراعته في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث يُستعمل كتابل معطِّر للأطعمة، مثل اللحوم، والخبز، والكعك، والحلويات. وقد تستعمل العشبة الغضَّة الطرية لنفس الغرض، إلاَّ أنَّ الصحيح عدم استعمالها داخلياً، وإنَّما تستعمل بذورها المجفَّفة فقط.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار يحتوي على نسبة عالية من مادة اللينالول، بورينول، جيرانيول، يود، دهون، كومارينات وجلوكوزيدات، نشاء، سكر.

خصائصها واستعمالاتها

أكَّدت الأبحاث الحديثة فائدة الكزبرة في تنبيه الغشاء المبطِّن لجدار المعدة وإفراز العصارات المعدية، ممَّا يُساعد على طرد الغازات وتسكين آلام المعدة، وتسهيل عملية الهضم. إلاَّ أنَّ مفعولها في ذلك ليس قوياً، ومزاياها العلاجية ليست بقدر أهمية المزايا العلاجية للبابونج والكراويا والنعناع، وغير ذلك على سبيل المثال.

كما أكَّدت الأبحاث الحديثة احتواء الكزبرة على مواد قاتلة لبعض أنواع الجراثيم والفطور، مما يسمح لها بمعالجة الإنتانات والمساعدة على شفاء الجروح، حيث يوضع القليل منها على مكان الخدش أو الجرح وذلك بعد تنظيفه جيداً.

كما يُستعمل نقيع البذور الجافة على شكل غسولٍ مهبلي لتطهير الرحم ولإدرار الطمث.

وبما أنَّ الكزبرة تتمتَّع بمفعولٍ مضاد للالتهاب، فإنَّه يُمكن استعمالها كلبخة خارجية لتسكين آلام المفاصل والروماتيزم.

ويُفيد مضغ الكزبرة في إزالة رائحة الثوم والبصل وتحسين رائحة الفم.

وبما أنَّ الكزبرة تحتوي على اليود فإنها تفيد المصابين بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

ويُمكن الاستفادة من الخصائص العلاجية للكزبرة بشرب فنجان واحد من مستحلب البذور بعد الأكل، ثلاث مرات يومياً.

ويُصنع المستحلب بمعدل ملعقة واحدة من البذور المرضوضة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة خمس دقائق، ثمَّ يُصفّى ويحلّى ويُشرب.



الكستناء

(أبو فروة)



الكستناء شجرة قديمة جداً عُرفت منذ فجر التاريخ، وهي معمِّرة جداً فقد يصل عمرها إلى ألف عام، وقد يزيد ارتفاعها عن ثلاثين متراً.

وهي شجرة خضراء داكنة في وجهها العلوي، وخضراء فاتحة وجرداء في وجهها السفلي، بينما

يضخم جَذعُها ويَفرُغ من داخله مع تقدّمها في العمر، خاصَّةً في الأنواع البريّة منها التي تنمو في الغابات، والتي لا تبدأ بإنتاج ثمرتها إلاَّ في الخمسين من عمرها، أمّا في الأنواع المزروعة فإنها تبدأ بإنتاج ثمرها ابتداءً من الخامسة والعشرين أو الثلاثين من عمرها.

يُعتقد أنَّ موطن الكستناء الأصلي هو إيران، بينما تنتشر زراعتها حالياً في منطقة غرب آسيا وجنوب أوروبا، وهي تنمو في الجبال، وتُفضِّل التربة الخصبة الطينية والصلصالية العميقة المناسبة لامتداد جذورها الطويلة.

مكوّناتها الفعّالة:

ثمرة الكستناء مُغذية جداً، فإنَّ كل مائة غرام منها تُعطي طاقة قدرها ٣٣٧ سعراً حرارياً في النوع المجفَّف منها، و١٩٤ سعراً حرارياً في حالتها وهي نيئة، وهي تحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية تصل إلى ٤٠٪ من وزنها، بينما تفتقر إلى المواد البروتينية حيث لا تتجاوز نسبتها ٣٪، وكذلك المواد الدسمة التي لا تزيد نسبتها على ٢٪، وتحتوي على نسبة بسيطة من ڤيتامينات (ب١، ب٢، ب٣، ج) وعلى نسبة جيدة من الأملاح المعدنية وبالأخصّ الحديد، والفوسفور، والكالسيوم، والبوتاسيوم.

إلاَّ أنَّ الكثير من عناصر الكستناء الغذائية يتلف بالطبخ الطويل الذي تحتاجه كي تنضج وتصبح صالحة للأكل.

خصائصها واستعمالاتها

بما أَنَّ الكستناء مغذية جداً، فإنّها توصف للأطفال الضعفاء، والرياضيين، والعمال، والناقهين. وهي مفيدة للأشخاص المصابين بالقروح والبواسير والدوالي وفقر الدم.

ويجب طبخ الكستناء لمدة طويلة حتى تنضج جيداً.

وبسبب غناها بالمواد النشوية فإنّه يجب مضغها جيداً حتى لا تتعب المعدة

في هضمها. ويجب على الأشخاص المصابين بعسر الهضم، والغازات المعوية، والسكري، والسمنة عدم أكل الكستناء.



كستناء الهند

(قسطل هندي ـ كستناء الحصان)



شجرة معمِّرة تعيش في الغابات والحدائق وخاصَّةً في منطقة البلقان ودول أوربا الشرقية. يتراوح ارتفاعها بين (١٠ ـ ٣٠ متراً)، وهي شبيهة بشجرة الكستناء المعروفة التي تستعمل ثمارها في الغذاء، إلاَّ أنَّها أكثر فائدةً منها من الناحية الطبية.

مكوّناتها الفعّالة:

تانين (عفص)، غليكوزيدات صابونينية، نشاء، فلافونوييدات، إيتروزيدات كومارينيكية، نسبة كبيرة من ڤيتامين (ب ب).

خصائصها واستعمالاتها

أكَّدت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على ثمرة كستناء الهند أَنَّها تحتوي على كمية كبيرة من مشتقات الكومارين ومن ڤيتامين (ب ب)، وأَنَّ لها مفعولاً ظاهراً في تمييع الدم والتخفيف من لزوجته، والتخفيف من الآلام الناتجة عن تمدد جدران الشرايين وتهيّجها، وهذا ما يجعلها مفيدة جداً في حالة البواسير، والدوالي، وفي حالة الاضطراب الهرموني الذي يؤثّر على الدورة الدموية لدى المرأة التي بلغت سن اليأس، وإنَّ كثيراً من المستحضرات

الصيدلانية التي تُعالج البواسير يتكوَّن معظمها من خلاصة كستناء الهند. كما أَنَّ احتواءها على التانينات يقوِّي مفعولها في معالجة النزوفات، مثل نزوفات البواسير والرحم والمعدة.

ويُستخدم مسحوق كستناء الهند في المستحضرات التجميلية، وذلك لاحتوائه على مادة الصابونين التي تلطِّف البشرة وتلمّعها وتمنع تشققها.

تُعالج الاحتقانات بعمل كمَّادة من مغلي كستناء الهند، ووضعها على المكان المصاب، وتبديلها مرتين أو ثلاث مرات يومياً، ويُعمل المغلي بنسبة ست حبَّات مقشَّرة ومقطَّعة لكل ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة ربع ساعة ويُستعمل بعد ذلك. إضافةً لذلك يُشرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي القشور، حيث يُصنع المغلي بإضافة مقدار (٣٠ غرام) من القشرة لكل ليتر ماء، ثمَّ يُغلى لمدة عشر دقائق، ويُستحلب بعدها لمدة مماثلة، ثمَّ يُصفَّى، ويُحلّى، ويستعمل.

كما يُمكن عمل لزقة من كستناء الهند، وذلك بسلق حوالي (١٥) حبَّة في قليلٍ من الماء لمدة نصف ساعة، حيث تقشَّر بعد ذلك وتُهرس، ثمَّ تُترك لتبرد، وفي المساء قبل النوم تُمدّ طبقة منها على الموضع المصاب، وتُلفّ بضمادة.

ويجب الانتباه إلى ضرورة تقشير البذور في الاستعمالات الداخلية، وذلك لاحتوائها على مادة سامّة.

وقد تمَّ تصنيع مسحوق اللحاء الخارجي لشجرة كستناء الهند على شكل كبسولات علاجية تُباع في الصيدليات.



الكِشمِش



نبتة صغيرة معمّرة يصل ارتفعها إلى متر ونصف، تنمو في الغابات وعلى السياجات، ولها أنواع عديدة. ثمارها شبيهة بحبات العنب أو الكرز، ويختلف لونها حسب نوعها. تؤكل الثمار الطازجة بعد نضجها أو تُعصر فُيصنع منها عصيراً منعشاً كثير الفائدة.

ومن أهم أنواع الكشمش: الكشمش الأسود، والكشمش الأحمر (العنقودي)، والكشمش الأبيض، والكشمش الشائك الذي يتميّز بساقه الشائكة.

مكوّناته الفعّالة:

كمية كبيرة من ڤيتامين (ج) تتفاوت نسبتها بين (٤٠ ملغ) في كل مائة غرام لكلٍّ من النوع الأحمر والأبيض والشائك منه، وبين ٢٠٠ ملغ في كل مائة غرام من النوع الأسود منه.

فالكشمش الأسود يتفوّق بمحتواه من ڤيتامين (ج) على معظم أنواع الفواكه والخضار.

كما يحتوي الكشمش على ڤيتامينات (أ، ب، هـ)، وعلى حمض التفاح، والعديد من الأملاح المعدنية الهامّة كالفوسفور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيزيوم.

كما يحتوي الكشمش على نسبة جيدة من الألياف الغذائية والبكتين،

وعلى البروتيد، والغلوسيد، والسكريات، ومواد صابغة، وتحتوي أوراقه على زيت طيار ومواد قابضة.

خصائصه واستعمالاته

منشّط، مليّن، هاضم، مدر للبول، مضاد للالتهاب، مدر للصفراء، طارد للحامض البولي.

يفيد الكشمس في حالات التهابات جهاز الهضم، والمسالك البولية، والتهاب المفاصل، والأعصاب، والروماتيزم.

وهو يُنشّط الكبد والمرارة ويُعالج اضطراباتهما، كما أنه يقوّي الدم، وينشّط الجسم، ويقاوم الوهن والإرهاق، ويفيد في حالة الحميات. والنوع الأسود منه يفيد كثيراً في الوقاية من مرض الحفر.

يُشرب عصير الكشمش بمعدل ثلاثة أكواب يومياً أولاها صباحاً على الريق، ويُستعمل غرغرة قبل شربه في حالات التهاب الفم والحلق.

كما يُصنع من أوراقه مستحلباً بإضافة مقدار ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجانين في اليوم.

وتُستعمل أوراق الكشمش الأسود خارجياً على شكل ضمادة لمعالجة القروح والجروح.

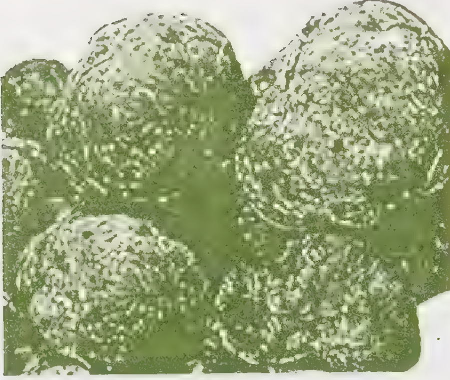
تنبيه:

يجب اختيار حبّات الكشمش الناضجة والابتعاد عن الفجّ منها، لأنَّ أكل كميات كبيرة من الحبات غير الناضجة يؤدّي إلى اضطرابات هضمية وتسمّماً قد يكون خطيراً.



الكَمأة

(فقع)



الكمأة نوع من أنواع الفطور لا ورقٌ لها ولا جذع، وهي تنمو في بطن الأرض على عمقٍ بسيط يتراوح بين (١٥ ـ ٢٠) سنتمتراً. حجمها يتراوح عادةً بين حجم حبّة الحمّص وحجم حبة البرتقال، وهي لا تظهر إلاّ في الأيام الممطرة، حيث يكثر ظهورها كُلَّما زاد المطر، خاصَّةً إذا رافقه برقٌ ورعد، لذلك كان من أسمائها (بنت الرعد).

وللكمأة أنواع كثيرة، ويُعتبر النوع المسمَّى (بيريقورد) أفخر وأغلى الأنواع المشهورة عالمياً، وهو ينمو في جنوب غرب أوروبا.

والكمأة بحسب لونها تنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية: الأبيض، والأسود، والأحمر الذي هو وسط بينهما.

ويُعتبر النوع الأبيض المعروف بالزبيدي أكبر الأنواع وأغلاها سعراً، بينما يُعتبر الصنف الأسود الذي غالباً ما يكون صغير الحجم ألذّ الأنواع طعماً.

مكوّناتها الفعّالة:

الكمأة غنية بالمواد البروتينية، وبالمواد النشوية، والسكّرية، وفيها نسبة بسيطة من فيتامين (ب١) و(ج)، وتحتوي على بعض الأحماض الأمينية

الهامّة، وبعض الأملاح المعدنية كالفوسفور، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والصوديوم.

خصائصها واستعمالاتها

الكمأة في تركيبها شبيهة باللحم، والنيّء منها صعب الهضم، لذا كان من الواجب طبخها جيداً ليسهُل هضمها، وهي منشِّطة جنسياً، وفي مائها شفاءٌ للعين، فقد جاء في الحديث الوارد في الصحيحين عن رسول الله ﷺ قوله: **«الكمأة من المنّ، وماؤها شفاءٌ للعين»**.

وما زال المسلمون يعتبرون الاكتحال بماء الكمأة من أصلح الأمور لتقوية البصر، وحماية العين، ومعالجة ما يصيبها من أمراض كالرمد، وارتخاء الجفون، والالتهابات، وغير ذلك من أمراض.

وللحصول على ماء الكمأة، فإنَّه يُفضَّل سلق حباتها كاملة في الماء، وذلك بعد أن تُنظَّف جيداً وتُقشَّر، وبعد نضجها تُشطر كل حبّة إلى شطرين، ويُعصر ماء كل شطر على حِدة ثمَّ يُكتحل به، أو يُقطَّر مُباشرةً في العين المصابة من أربع إلى ست مرات في اليوم.

تنبيه:

قد تُصيب الكمأة بالتحسس بعض الأشخاص ممَّن لديهم استعداد للتحسُّس الجلدي، فيُصابون بالحكّة والشري، لذا يُنصح هؤلاء بعدم أكل الكمأة.

والكمأة صعبة الهضم، لذا تُمنع على الأشخاص المصابين بعسر الهضم وآفات المعدة والأمعاء.

تحذير:

يجب الانتباه إلى أنَّ بعض أنواع الكمأة سام، وغالباً ما يكون لون هذه

الأنواع ضاربٌ إلى الحمرة، ومنها أنواع سامّة جداً، لذا ينبغي لمن يجمع الكمأة أن تكون له معرفة بأنواعها الجيدة وأنواعها الرديئة، ويميّز ما هو صالح منها ممّا هو سام.



الكَمُّون



نبات حولي عطري، له ساق جرداء قائمة ترتفع بين (١٥ ـ ٤٠ سم)، أزهاره خيمية بيضاء، وثماره مغزلية ذات رائحة عطرية مميّزة، وهي شبيهة كثيراً بثمار الكراويا، إلاّ أنّها أكثر صلابة وأقصر قليلاً منها.

تنتشر زراعة الكمون في شمال أفريقيا، وأمريكا الوسطى، وروسيا، والهند، والصين، وسورية.

مكوّناته الفعّالة:

زيت طيار تتراوح نسبته بين (٢,٥٠ ـ ٤٪) يحتوي على كمية كبيرة من مادة الكوم آلدهيد (آلدهيد الكمُّون) تصل نسبتها إلى ٥٥٪ من محتوى الزيت، كما يحتوي الكمون على زيت دهني وفلافونيدات وكومارينات، وعلى القليل من البروتينات والڤيتامينات والمعادن.

خصائصه واستعمالاته

يوصف الكمون بأنّه منبّه، يثير الشهية ويكافح التشنُّج، ويطرد الغازات المتجمّعة في المعدة والأمعاء، ويُسكّن المغص الناتج عن ذلك.

كما أنَّه يقوّي جهاز المناعة ويفيد في مقاومة الصَّفار والهُزال التدريجي الناتج عن مرض السل.

يُصنع مغلي الكمون بمعدل ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق بذوره الجافة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه(٢ ـ ٣) فناجين يومياً، ويُستحسن إضافة بضع نقط من عصير الليمون إليه، كما يُمكن تناول مسحوقه بمعدَّل ملعقة صغيرة ممزوجة بقليلٍ من العسل مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

ويجب عدم الإكثار من تناوله لأنَّه يهيِّج الأغشية المخاطية.

وخارجياً، فإنَّ كمادات الكمون تفيد في حالة احتقان الثدي والخصية. كما أنَّ مسحوقه مع العسل يفيد كثيراً في معالجة الفطريات الجلدية.



الكنبات

(ذيل الحصان ـ ذنب الخيل ـ حشيشة القطع وصل)



نبتة معمَّرة تنشأ من جذمور زاحف، وتتألف من ساق أسطوانية رخوة جوفاء ليس لها أزهار، وهي لا تنشأ من البذور، وإنما يتم إخصابها عن طريق غبار البوغ الذي ينتج عن طريق أكياس البوغ، وهي أكياس محمولة على نهاية السوق الخصيبة التي تظهر في بداية فصل الربيع.

وترتفع هذه السوق ما بين (٢٠ ـ ٣٠) سم. وهي سوق خالية من الكلوروفيل ويميل لونها إلى الإحمرار، وما إن تنتهي مهمَّتها بقذف الأبواغ حتى تذوي ويظهر بدلاً منها سوق جديبة صافية

الاخضرار، كثيرة التفرُّع، تعلو كثيراً عن السوق الخصيبة حيث يتراوح ارتفاعها بين (٣٠ و٦٠) سم.

وهذه السوق الجديبة الخضراء دون سواها، هي التي تتمتَّع بالخصائص الطبية، وهي الجزء الوحيد المستعمل من هذه النبتة.

مكوّناته الفعّالة:

أحماض عضوية، عفص، صابونينات، قلوانيات قليلة تحتوي على النيكوتين، أملاح معدنية أهمها المنغنيز والبوتاسيوم والمغنيزيوم، عنصر مرّ.

خصائصه:

قابض، قاطع للنزيف، ولائم للجروح، لائم للأنسجة، مضاد للالتهاب، مدر للبول، مصرِّف للفضلات ومنقٍّ للدم.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل عصير السوق النَّضرة للكنباث بمعدل ملعقة صغيرة كل أربع أو خمس ساعات، أو يُستعمل مغلي سوقه الجديبة الخضراء المجفَّفة، حيث يُضاف مقدار ملعقة صغيرة مقطَّعة من السوق لكل كأس ماء، ويُغلى لمدة (٢٠) دقيقة، ثمّ يُستحلب لمدة عشر دقائق، ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً.

وهذا يفيد في الحالات التالية: الحيض الغزير، قرحة المعدة، التهابات المسالك البولية، اضطرابات البروستات، قرحة الدوالي، النزيف الداخلي في الرئة والمثانة والرحم، وفي حالة الزحار، والبواسير النازفة.

كما أنَّه يقوِّي الجسم والرئة ويقي من التدرُّن الرئوي.

ويفيد أيضاً في حالة السلس البولي وبول الفراش لدى الأطفال.

كما يُمكن استعمال مسحوق الكنباث المجفَّف والمجبول بالعسل في

علاج الحالات السابقة، حيث تجفَّف السوق جيداً وتُسحق ناعماً، ويؤخذ منها مقدار ملعقة صغيرة مجبولة بالعسل ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي الكنباث خارجياً على شكل كمادات، موضعية مفيدة في علاج حالات الجروح القديمة، وقروح الدوالي، والأكزيما، والالتهابات الجلدية، والبواسير كما يُستعمل مغلي أو عصير الكنباث في حالات الرعاف، حيث تُغمس قطنة نظيفة في المغلي أو العصير ثمَّ تُوضع في الأنف النازفة.

كما يُستعمل مغلي الكنباث غسولاً مفيداً في حالة رمد العين أو التهابها. ويستعمل على شكل كمادات لمعالجة الشعيرة (الجنجل).

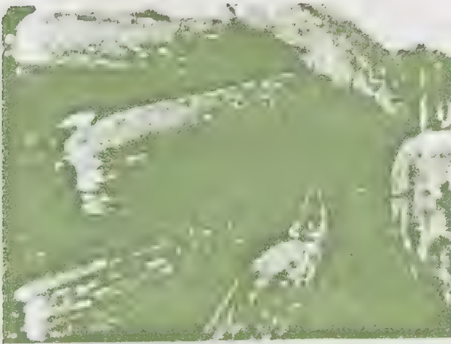
ويُستعمل غرغرةً ومضمضةً في حالة التهاب الحلق أو اللثة أو القرحات القلاعية.

كما يُستعمل غسولاً مهبلياً (دش) في حالة الثرّ الأبيض أو تطاول الطمث.



الكوسا

نبات معروف من الفصيلة القرعية، له أنواع، كثيرة، تنتشر زراعته في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وفي كثير من بلاد العالم ذات الطقس المعتدل، وهو ضعيف جداً في قيمته الغذائية لارتفاع نسبة الماء فيه، كما أنَّ كل مائة غرام من الكوسا لا يزيد ما تعطيه من الطاقة عن



سبع حريرات فقط. ممّا يفيد الأشخاص الذين يتّبعون نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن.

مكوّناته الفعّالة:

ماء بنسبة كبيرة تزيد على (٩٠٪) من وزنه، كميات بسيطة من البروتين والمواد النشوية والألياف الغذائية، وكذلك من الأملاح المعدنية، وخاصّةً (البوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والكبريت، والمغنزيوم، والحديد)، كما تحتوي الكوسا على نسبة بسيطة من ڤيتامينات (أ) و(ب) و(ج)، وحمض الفوليك.

خصائصه واستعمالاته

الكوسا سهلة الهضم، وهي مطهِّرة وملَيِّنة، وتفيد في حالة عسر الهضم والتهاب المعدة، كما تفيد مرضىٰ السكري، والبواسير، والتهابات المجاري البولية.

ولبذور الكوسا (وبذور القرع عموماً) خاصيّة طاردة للديدان المعوية، وخاصية مطهِّرة ومسكّنة لالتهابات المجاري البولية. ويفيد لذلك تناول مقدار ملعقتين كبيرتين من البذور المهروسة مع العسل أو السكر صباحاً على الريق مع كأس من الحليب. كما يُمكن إضافة البذور المهروسة إلى كأس الحليب وغليها أيضاً.



كيس الراعي

(جراب الراعي ـ زكزوكة)



نبات عشبي حولي معمّر، له ساق دقيقة ملساء منتصبة ترتفع ما بين (١٥ ـ ٦٠) سم، وله أوراق سوقيّة متباعدة، وهي ريشيّة حادّة وضيّقة في قمتها بينما تتسع في أسفلها. وله أوراق قاعدية تخرج من الجذر مباشرةً، يتراوح طولها بين (٥ ـ ١٠) سم، وهي طولية مجنَّحة صافية الاخضرار، تنبسط على الأرض منتظمة على شكل وردة. بينما تتفرَّع الساق إلى أفرع دقيقة تحمل في نهايتها أزهاراً صغيرة، بيضاء أو وردية، تنتظم على هيئة عنقود يتراوح طوله بين (٢٠ ـ ٢٣) سم، ولها سبلات مستطيلة مدوّرة الأطراف، وتويجات مثلّمة منقلبة بيضاء، وتكون الثمار على هيئة قرون ملساء لها أعناق دقيقة، وبذورها عديدة بيضية الشكل.

وقد سُمّيت العشبة بكيس الراعي للتشابه الظاهر بين قرون بذورها القلبية الشكل وبين أكياس النقود الجلدية التي كان الرعيان فيما مضى يربطونها في وسطهم. ويُستعمل من العشبة كامل أجزائها ما عدا الجذر.

مكوّناته الفعّالة:

صابونين، تانين، راتنج، زيت الخردل، كولين، اسبارتين، بوتاسيوم، قلوانيات، فلافونيدات، ڤيتامينات (أ، ب، ج).

خصائصه:

قابض، موقف للنزف، لائم للجروح، مدرّ للبول، مطهّر بولي، منشّط

للدورة الدموية، مخفِّض لضغط الدم.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مغلي عشبة كيس الراعي بشكل أساسي لوقف النزيف الداخلي والخارجي في الجسم، وخاصَّةً في حالة غزارة الحيض وعدم انتظامه، ويجب لذلك البدء بالعلاج قبل أسبوع من موعد الحيض المقبل، كما يُستعمل بعد الولادة للتخفيف من شدّة النزف، ويُستعمل أثناء عملية الولادة لتنشيط تقلصات الرحم، ويُستعمل في حالة نزيف أورام الرحم، ونزيف سن اليأس.

ويُستعمل المغلي في حالات النزيف الناتجة عن القرحة المعدية، أو التيفوئيد، أو الزحار، أو السل الرئوي، أو البول المدمم الناتج عن حصى الكلى أو المثانة.

ويُعمل المغلي بإضافة مقدار ملعقتين صغيرتين من العشبة المجففة لكل كوب ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق، ثم يُستحلب لمدة مماثلة، ويُشرب على جرعات متعددة مقدار كوبين في اليوم، أو يُشرب مقدار ثلاثة فناجين متوسطة يومياً بمعدَّل ملعقة صغيرة من العشبة المجفّفة لكل فنجان.

ويُفضَّل استعمال عصير النبتة (الذي يُحصل عليه بواسطة العصارة الكهربائية) في حالات النزف الرحمي الغزير، والتهاب المثانة، والإسهال. حيث يُشرب منه مقدار ملعقة صغيرة كل ساعة حتى وقف النزيف، مع العلم أنَّ ذلك يفيد في معالجة ظاهر الحالة ولا يُعالج أسبابها، ولا بُدَّ من مراجعة الطبيب لمعرفة سبب المرض.

٢ ـ خارجياً:

تضمّد الجروح النازفة بأوراق العشبة الطازجة، أو تكمَّد بضمادة مبللة في مغلي النبات.

ويُستعمل المغلي غسولاً مهبلياً لغزارة الحيض، أو حقناً شرجية لوقف نزف البواسير. ويُستعمل لذلك مقدار مائة غرام من المغلي.

ويُستنشق بخار المغلي لوقف الرعاف، أو تُغمس قطنة نظيفة بمغلي النبة أو عصيرها ثمَّ تُدخل في الأنف النازفة.

ويُستعمل المغلي غرغرةً في الفم لمعالجة حالات التهاب الحلق والحنجرة.

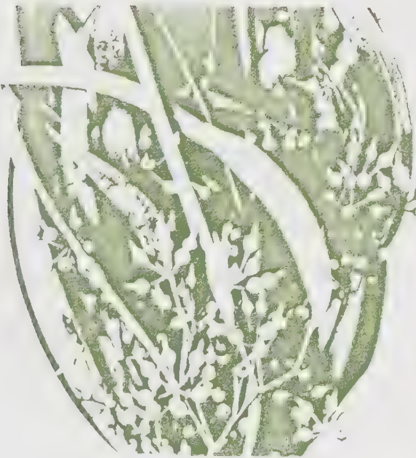
ويُستعمل المغلي غسولاً وكمادات لمعالجة العيون المجهدة.

تنبيه:

يجب عدم استعمال العشبة أثناء فترة الحمل لأنَّها تنشّط الرحم، ويفيد استعمالها أثناء عملية الولادة للسبب نفسه.



الكينا



شجرة جميلة دائمة الخضرة يتراوح ارتفاعها ما بين ١٠ ـ ٢٥م. تنمو في المناطق الجبلية، لها أنواع عديدة أجودها الذي ينمو في المناطق الجبلية المرتفعة التي يزيد ارتفاعها عن ١٥٠٠م.

موطنها الأصلي أمريكا الجنوبية، ويكثر وجودها في السفوح الغربية لجبال الأنديز، وفي جاوا، وسيلان، وبورما، والهند، وشرقي أفريقيا.

ويُستعمل من شجرة الكينا لحاء الجذع الجاف.

مكوّناتها الفعّالة:

قلوانيات متعددة أهمها مادة الكينين، كليكوزيد، مواد نشوية، أحماض عضوية.

خصائصها واستعمالاتها

المادة الفعّالة في الكينا هو عنصر الكينين المستخرج من قشور سيقان الشجرة، ومغلي القشور يفيد في علاج الملاريا، والالتهابات الصدرية، والتشنجات العضلية المؤلمة، ويستعمل مضمضةً لعلاج تقرحات اللثة. والإكثار منه فيه ضررٌ كبير.

ومركبات الكينا كثيرة جداً، وتباع جاهزة في الصيدليات حيث يتم صرفها بأمر الطبيب.



حرف اللام

لبان ذكر

(كَندر ـ لبان شحري)



اللبان هو المادة الصمغية الراتنجية المستخرجة من جذوع شجر اللبان، ويكون ذلك بعمل شقوق في جذع الشجرة، فتخرج منها مادة اللبان، وهي عصارة لبنية تكون ليّنة بيضاء عند خروجها ثمَّ تجفّ وتصبح صلبة بعد ذلك، حيث يتغيَّر لونها إلى الأصفر الغامق، ولها رائحة عند فركها شبيهة برائحة المصطكى (المسكة).

واللبان أنواع كثيرة، أجودها اللبان الذكر ويُعرف بالكندر، واللبان الأُنثى أقل جودةً منه، وتتميَّز الجودة بينهما تبعاً لدرجة النقاء والصلابة واللون.

وشجرة اللبان صغيرة كثيرة الأشواك، ولها أوراق مركَّبة بشكل عكسي على الساق، تكثر زراعتها في أفريقيا وبلاد الهند، وتحتل السودان المرتبة الأولى عالمياً في إنتاج اللبان العربي.

وهناك نوع من اللبان الجيِّد يُدعى باللبان الجاوي، يكثر وجوده في منطقة

جنوب شرق آسيا، وخاصةً في سومطرا، ترتفع شجرته إلى سبعة أمتار، وهو ينمو في الغابات الاستوائية قريباً من الأنهار.

مكوّناته الفعّالة:

مواد راتنجية بنسبة تتراوح بين (٦٠ ـ ٧٠٪)، مواد صمغية (٢٥ ـ ٣٠٪)، زيوت طيارة بلسمية عطرية الرائحة (٥ ـ ٧,٥٠٪)، مادة الأولسيبين.

وعند تقطير اللبان فإننا نحصل منه على زيت كثيف قابل للذوبان في الكحول شبيه بزيت التربنتينا.

خصائصه:

مطهّر، منبّه، معرّق، يقوي المعدة ويُعالج قروحاتها، يسكّن السعال ويُعالج الربو والأمراض الصدرية. طارد للرياح، مدرّ للبول والطمث، مُزيل للبلغم، ينظّف الكلى ويعالج أمراض المسالك البولية.

استعمالاته

لحالات السعال، وضعف المعدة، وإزالة البلغم، والنزلات الشعبية، فإنَّه يُستخدم نقوع لبان ذكر في ماءٍ دافىء، ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة عند الصباح وآخر قبل النوم.

وفي دراسة حديثة أكَّد فيها مركز جامعة الخرطوم لغسل وزراعة الكِلى أنَّ اللبان العربي أثبت فاعليته بوصفه علاجاً لقصور الكلى؛ وقال مدير المركز الدكتور يوسف الفقي: إنَّ تناول خمسين غراماً يومياً من اللبان العربي المذاب في الماء أدَّى إلىٰ نتائج إيجابية عند المرضى الذين يُعانون من قصور الكلى، وأوضح أنه بعد شهرين من العلاج انتظم عمل كلى عديدٍ منهم، وعاد إلى طبيعته، مما سمح باستغنائهم عن غسل الكلى، وقد قرر المركز بعد ذلك استخدام اللبان العربي لمعالجة قصور الكلى وغيرها من أمراض المسالك البولية.

والكندر يدخل في صناعة المشمَّعات الطبية المسمَّاة بالمشمعات الزئبقية، وفي صناعة اللصقات الطبية، والبخور، وبعض المحاليل العطرية، والكحل.



لسان الثور

(الحمحم)



نبات عشبي حولي متفرِّع، له جذع مغطًّى بشعيرات كثيفة، بيضاء، متينة، حادّة. يصل ارتفاعه إلى (٦٠ سم). ويحمل الجذع أوراقاً بيضوية، حادّة، متقابلة، مشعَّرة من الوجهين. وله أزهار نجمية الشكل، زرقاء ناصعة، متدلية بشكل عناقيد زهرية.

يكثر وجود الحمحم في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويُستعمل منه الأزهار المجففة والأوراق.

مكوّناته الفعّالة:

لثأ (لعاب النبات)، تانين، صابونين، زيت طيار، ڤيتامين (ج)، بوتاسيوم، كالسيوم.

خصائصه:

منشّط، معرِّق، مقشّع، مدر للبول، مدر للحليب، مضادّ للروماتيزم، منشّط للغدة الكظرية وإفراز الأدرينالين ممَّا يسمح له بمقاومة الغمَّ والهمَّ والضغط النفسي.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل نقيع الأوراق لمعالجة حالات الزكام والحميات لأنَّه معرِّق ومدر للبول، كما يُستعمل لإدرار الحليب لدى المرضعات، ويستحسن مزجه مع الكراوِيا أو الشمَّار.

ويُستعمل مغلي الأوراق والأزهار في حالات الضغط والإجهاد لأنَّه ينشّط عمل الغدة الكظرية ويعزِّز إفراز هرمون الأدرينالين، كما يُستعمل كعلاج مساعد في حالة الاضطرابات الروماتيزمية، والاضطرابات الرئوية.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل المغلي على شكل كمادات لمعالجة الأكزيما والالتهابات، ولتلطيف البشرة ومعالجة الجلد الجاف والطفح الجلدي.



لسان الحمل

(آذان الجدي)



نبات عشبي معمِّر ليس له ساق، وإنَّما له أوراق قاعدية تخرج من الجذر منفرشة فوق الأرض مباشرةً، وله شمراخ، طويل يخرج من وسط الأوراق وينتهي بسنبلات زهرية أسطوانية.

وهو على نوعين رئيسيين:

١ ـ لسان الحمل السناني: ويتميَّز بأوراقٍ نصلية طويلة مسنّنة قليلاً، وبسنبلة زهرية بيضاوية قصيرة.

٢ ـ لسان الحمل الكبير: ويتميَّز بأوراقٍ قاعدية، بيضاوية، عريضة، وبسنبلة زهرية أسطوانية طويلة تُغطِّي معظم طول الشمراخ المنتصب إلى الأعلى.

وهناك نوع هجين يُدعى لسان الحمل المتوسط، أوراقه شبيهة بأوراق لسان الحمل الكبير، وسنبلته شبيهة بسنبلة لسان الحمل السناني، ونوع آخر يُدعى لسان الحمل قرن الغزال، أو قرن الأيل. ويتميَّز بأوراقه الطويلة المتشعّبة بما يُشبه قرن الغزال.

وجميع أنواع لسان الحمل متشابهة في خصائصها العلاجية، ويُعتبر لسان الحمل السناني هو الأشهر والأكثر استعمالاً بينما يُفضَّل لسان الحمل الكبير في علاج اضطرابات المسالك البولية، والجروح، والبثور، وتسكين الألم في المعدة والأمعاء، ولسان الحمل المتوسط في معالجة الآلام العصبية.

ويُستعمل من لسان الحمل أوراقه وبذوره. وهو منتشر في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وفي كثيرٍ من المناطق ذات الطقس المعتدل، حيث يُفضِّل التربة الرطبة، الرملية أو الطينية، الغنية بالعناصر المغذية، حيث ينبت في الزوايا المهملة، والمروج، وعلى جوانب الطُرقات.

مكوّناته الفعّالة:

الأوراق: لثأ (هلام نباتي)، حمض الليمون (حمض السيتريك) غليكوزيد، حمض التنّيك (عفص)، أملاح معدنية أهمَّها البوتاسيوم، وكذلك الصوديوم، والكالسيوم.

البذور: لثأ (هلام نباتي)، زيت بنسبة (٢٠٪)، حموض عضوية، بروتين، مواد نشوية.

خصائصه:

قابض، مقشّع، يُخفّف البلغم ويقوّي الأغشية المخاطية، مهدّىء، مضادّ للتشنجات، مضادّ للبكتريا وموقف لنمو الجراثيم.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مغلي أو عصير أوراق لسان الحمل السناني لمعالجة اضطرابات وتهيّجات القناة البولية، ولتخفيف البلغم، وتسكين السعال، ولالتهاب القصبات، والنزلة الصدرية، وتسكين آلام المعدة، والتشنجات في الكبد والكلى، ويُستعمل العصير على الأخصّ لزيادة سيولة الدم والوقاية من حدوث الجلطة الدموية.

بينما يُفضَّل مغلي أو عصير أوراق لسان الحمل الكبير في معالجة حالات الدسنتاريا والتهابات المعدة، والتبويل الليلي.

ويُصنع المغلي بنسبة ملعقتين صغيرتين من الأوراق المفرومة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق. ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً بينما يؤخذ من عصير الأوراق الطازجة مقدار ثلاث ملاعق كبيرة يومياً. ويُمكن تحلية المغلي أو العصير بالعسل أو السكر لتحسين طعمه.

ويُستعمل نقيع البذور لمعالجة الإمساك، حيث يُضاف مقدار ملعقة كبيرة من البذور إلى فنجان من الماء المغلي، ويُترك حتى يبرد، ثمَّ يُشرب دفعةً واحدة عند المساء.

كما يُمكن أن يؤكل مقدار يتراوح بين ملعقة صغيرة وملعقة كبيرة من البذور المهروسة سفّاً مع السكَّر، وذلك كمسهِّل قوي المفعول، أو عند الحاجة لوقف النزيف.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل المغلي أو العصير المخفَّف غرغرةً ومضمضةً في حالة التهابات الفم والحلق واللثة، وغسولاً عينياً في حالة التهاب الأجفان والتهاب الملحمة.

كما يُستعمل المغلي على شكل كمَّادة، أو تُستعمل الأوراق الغضَّة المهروسة على شكل لبخة مفيدة توضع فوق المكان المصاب، وذلك لعلاج حالات الجروح، والقروح، وعقص الحشرات، ولمعالجة التهاب دوالي الساقين، ومختلف أنواع التهيجَّات الجلدية. وذلك لاحتواء الأوراق على هرمون جراحي مفيد جداً في لأم الجروح وترميم الأنسجة، ولخاصيَّتها المطهِّرة، وفاعليتها في تثبيط الجراثيم ووقف نموِّها.

ويُعتبر لسان الحمل السناني من أفضل العلاجات الخارجية لمثل هذه الحالات.



اللفت

(الشلجم)



نبات بقلي زراعي معروف منذ القدم، له أنواع كثيرة متشابهة في شكلها وخواصها. وهو يُستخدم كثيراً في المخللات، كما يُمكن أن يؤكل أخضراً أو مطبوخاً، ويُستخرج الزيت من بذوره.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي اللفت على ماء بنسبة (٩٠٪)، ومواد سكرية بنسبة تصل إلى (٧,٥٠٪)، ويحتوي على كمية جيدة من الأملاح المعدنية أهمّها: البوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والفوسفور. بينما تحتوي الأوراق على نسبة جيدة من الحديد والنحاس.

ويحتوي اللفت على نسبة كبيرة من ڤيتامين (أ)، ونسبة لا بأس بها من ڤيتامين (ب).

كما يحتوي على بعض الدهنيات، والبروتينات.

خصائصه واستعمالاته

اللفت ينفع الأشخاص البدينين لأنّه ضعيف في قيمته الغذائية، ويُمنع على مرضى السكّري لكثرة محتواه من المواد السكّرية، كما يُمنع على ضعاف المعدة والأمعاء لصعوبة هضمه. وهو يفيد في النزلات الصدرية، والسعال المستعصي، والربو، وفي حالة الإرهاق والوهن الجسمي والعقلي.

ويفيد لذلك شرب مقدار كأس واحد من عصير اللفت بجذره وأوراقه، على ثلاث دفعات يومياً.

أو شرب مغلي اللفت المصنوع بنسبة مائة غرام منه لكل ليتر ماء، حيث يُقطّع اللفت إلى شرائح رقيقة، ويُغلى لمدة عشر دقائق، ويُشرب المغلي على جرعات متعددة طيلة النهار، ويُفضّل تحليته بالعسل لتحسين طعمه.

واللفت النيّء صعب الهضم ويولّد رياحاً كثيرة، لذا يُفضّل دائماً أكله مطبوخاً.

ومغلي بذور اللفت يفيد في إذابة الحصيات البولية، كما يُستخرج من البذور زيت يُستعمل في الصناعة، مثل صناعة الصابون والمطاط. وأحياناً

يُغشّ به زيت الزيتون والزيوت النباتية الأُخرى، كما يدخل في صناعة بعض المواد الغذائية الرخيصة كالزبدة، والبسكويت.



اللوز



شجر مثمر معروف منذ آلاف السنين، تنتشر زراعته في تركيا وإيران، وفي كثيرٍ من المناطق المعتدلة والممتدة بين وسط وجنوب آسيا، وكذلك في شرق وجنوب أوروبا.

وللّوز نوعان رئيسيان: أولاهما اللوز الحلو المعروف الذي يؤكل ويُستعمل في الغذاء، وثانيهما اللوز المُرّ، وهو لا يؤكل ولا يُستعمل في الغذاء وإنّما يُستعمل في العلاج الخارجي فقط، وذلك لاحتوائه على مركبات كيميائية جليكوسيدية سامّة مولِّدة لحامض السيانيدر السام وبكميات مرتفعة نسبياً.

وللوز الحلو أنواع كثيرة، تختلف قليلاً فيما بينها في تركيبها الغذائي، وتتمايز في جودتها تبعاً لقساوة قشرتها وطعمها وحجمها، وأفضل الأنواع ما كانت قشرته رقيقة، وطعمه حُلواً، وحجمه كبيراً.

مكوّناته الفعّالة:

اللوز الحلو ذو قيمة غذائية عالية، وإنَّ كل مائة غرام منه تزوِّد الجسم بطاقة حرارية مقدارها (٦٠٠) وحدة حرارية، وفيه نسبة عالية من الزيت الدهني تتراوح بين (٥٤ ـ ٦٥٪)، ونسبة عالية من البروتين تتراوح بين (١٨ ـ ٢٠٪).

كما يحتوي اللوز على كربوهيدرات، وڤيتامينات (أ، ب)، وأملاح معدنية (كالسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، فوسفور، حديد)، وأنزيمات أهمَّها أنزيم الإمولسين، وحمض الفوليك.

بينما يحتوي اللوز المرّ على نسبة مرتفعة من حامض السيانيدر السام تصل إلى (٤٪).

خصائصه:

يتميّز دهن اللوز بعدم احتوائه على الكولسترول، وبأنَّه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض أحادية عدم التشبُّع تصل إلى (٣٥٪)، وهي أحماض مفيدة تلعب دوراً هاماً في الوقاية من أمراض القلب والسكري نتيجةً لتأثيرها في خفض دهون الدم الثلاثية.

واللوز مغذٍّ جداً، ويفيد الأطفال ضعيفي البُنية، والأشخاص الناقهين، وهو مضاد لفقر الدم وتشنج العضلات، ويفيد النساء الحوامل والمرضعات، كما أنَّه يليّن المعدة، ويُطهِّر الأمعاء، ويُنشّط الأعصاب.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستخرج من اللوز (حليب اللوز)، وهو موصوف لعلل الصدر، والسعال، وتهيجات الجهاز العصبي والمسالك البولية، والناقهين، والأطفال ضعاف البنية.

ويُحضَّر حليب اللوز بإضافة كمية من اللوز المقشَّر والمطحون جيداً إلى مثلها من السكر أو العسل، ويُمزج الخليط بقليلٍ من الماء مضافاً إليه بضع نقط من ماء الزهر حتى يُصبح عجينة لينة، ثمَّ يُصفَّى بقطعة من القماش النظيف والناعم، ويؤخذ من الحاصل مقدار ملعقة صغيرة كل ساعة على مدى النهار.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل زيت اللوز الحلو الذي يُباع في الصيدليات ومحلات العطارين تدليكاً لعلاج البشرة الجافّة، وتخفيف الحكاك، ومعالجة الأمراض الجلدية، والحروق السطحية، والكدمات.

والتدليك بزيت اللوز المرّ بشكلٍ خاص، يفيد في حالة التشنج، وتفيد اللصقات منه في معالجة الروماتيزم ومعالجة الأكزيما والنَّمش.



الليمون

شجرة بستانية معروفة، تنتشر زراعتها في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وفي المناطق الجنوبية والجنوبية الشرقية من قارة آسيا، حيث تنمو برياً بشكلٍ تلقائي في بعض تلك المناطق، وخاصَّةً في الهند وسفوح جبال الهيمالايا.

وقد عُرف الليمون منذ القدم، كما استعمله الفراعنة في طبّهم لمكافحة السموم.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الليمون على حوامض الليمون والتفاح وعلى نسبة عالية من ڤيتامين(ج) تصل إلى (٨٠ ملغ) في كل مائة غرام منه، وعلى نسبة جيدة من مجموعة ڤيتامين (ب).

ويحتوي الليمون على نسبة عالية من الزيوت المفيدة، والأملاح المعدنية،

خاصَّةً الكالسيوم، والنحاس، والبوتاسيوم، والفوسفور. ويحتوي على مواد آزوتية، وبعض البروتينات، والبكتين، ونسبة جيدة من السكريات الهامة مثل سكر الفواكه، وسكر العنب، وسكر القصب.

خصائصه:

منعش ومنشّط ومهدّىء للأعصاب، قابض ومقوٍّ للأوعية الدموية، مخثّر للدم وموقف للنزيف، مضاد للهستامين، مضاد لكثيرٍ من الالتهابات، مثل التهابات الفم والحنجرة، والمجاري البولية، والأذن، والتهابات العين وحافّة الجفون، والتهابات المفاصل.

والليمون مطهِّر وقاتل للجراثيم، ومضاد للحمَّى والسموم، ومرمِّم للأنسجة، ومدرّ للبول، ومذيب للحامض البولي، ويفيد في حالة الزكام، والدوالي، وعرق النسا، وتصلُّب الشرايين، والضغط الدموي، والروماتيزم، واحتقان الكبد، وتضخم الغدة الدرقية، ومكافحة الإمساك، ومعالجة مرض الحفر (الاسقربوط)، ونفخة المعدة والأمعاء.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُشرب مقدار فنجانين صغيرين من عصير الليمون يومياً، أو تؤكل ثلاث ليمونات طازجة يومياً، وذلك لإذابة الحامض البولي ومعالجة حالات الروماتيزم، والنقرس، وداء المفاصل، وداء الحفر، وأمراض اللثة، وفي حالة الزكام، حيث تُقطَّر في الأنف عدة قطرات من عصير الليمون يومياً أيضاً.

وتُعالج نفخة المعدة والأمعاء والاضطرابات الهضمية، بشرب مقدار فنجان قهوة من عصير الليمون مع مثله من الماء وإضافة مقدار ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم إليه.

ويُعالج احتقان الكبد بتقطيع ثلاث ليمونات طازجة إلى شرائح رقيقة

وغمرها مساءً في كأسٍ من الماء المغلي، ويُشرب الماء صباحاً على الريق بشكلٍ يومي.

وتُعالج الملاريا بشرب مقدار فنجانين صغيرين من عصير الليمون مع القهوة المُرَّة يومياً. وهذا يُفيد أيضاً في حالة النزلة الوافدة وإصابات البرد.

وإنَّ شرب ثلاثة أكواب من عصير الليمون المخفَّف بالماء يومياً (ليمونادة)، بمقدار عصير ليمونة واحدة لكل كوب ماء (مع السكر أو من دونه)، يُنعش الجسم ويُنشّطه، ويهدِّىء الأعصاب، ويفيد في علاج كثيرٍ من الحالات المرضية مثل: الاضطرابات الهضمية، التهابات المسالك البولية، النزلة الوافدة، الحمَّى، داء الحفر، احتقان الكبد، تصلُّب الشرايين، الروماتيزم، النقرس، ارتفاع الضغط (حيث ثبت مؤخَّراً فائدة ڤيتامين (ج) في حماية مستويات حمض النايتريك الذي يقوم بدور فعَّال في ارتخاء الأوعية الدموية).

ويفيد شرب مغلي زهر الليمون المجفَّف بشكلٍ خاص لتهدئة الأعصاب وعلاج حالات التوتر. ويُحضَّر المغلي بإضافة مقدار ملعقة صغيرة منه لكل كأس من الماء المغلي، حيث يُترك لمدة عشر دقائق حتى يختمر، ثمَّ يُضاف إليه السكَّر ويُشرب. ويكرر ذلك كُلَّما دعت الحاجة.

ولمكافحة الدود في الأمعاء، فإنَّه تُهرس ليمونة بكامل أجزائها، (قشرة، لب، بذور) وتُنقع في الماء لمدة (٣ ـ ٤) ساعات، ثمَّ يُعصر النقيع جيداً ويُصفَّى ويذوَّب فيه مقدار ملعقة من العسل، ويُشرب قبل النوم. ويُكرر ذلك يومياً حتى يُطرد الدود وتطهُر الأمعاء.

٢ ـ خارجياً:

يُعالج التهاب غشاء الفم، والقلاع، وأمراض الحنجرة، والتهاب

اللوزتين، بالغرغرة والمضمضة بكأس ماء فاتر مُضافاً إليه عصير ليمونة طازجة ومقدار ملعقة واحدة من العسل.

ويُعالج الرعاف الأنفي العادي بواسطة قطعة شاش نظيفة مبللة بعصير الليمون، حيث تُدخل في فتحة الأنف المصاب، وتُترك لعدة ساعات يتم خلالها إضافة عصير الليمون إلى قطعة الشاش، وبعد ذلك تُسحب من الأنف بهدوء.

وتُطَهَّر الجروح والقروح بغسلها بعصير الليمون الصافي، وإذا سبَّب ألماً فإنَّه يُمكن تخفيفه بالماء المعقَّم، أو الكحول الطبي، أو الشاي الخفيف.

وتُعالج الثآليل بفاعلية بواسطة قشور ليمونتين طازجتين، حيث تُفرم القشور وتُضاف إلى كأس من خل التفاح الصافي، وتترك منقوعة لمدة (٨ ـ ١٠) أيام، ثمَّ تُغسل الثآليل بهذا النقيع مرتين في اليوم فتزول بإذن الله.

وتُعالج التهابات العين وحافّة الجفون بأن تُقطَّر نقطة واحدة من عصير الليمون في كل عين، ويُدهن بمثلها الجفن، ويُكرر ذلك عدة مرات في اليوم. وهذا مفيدٌ جداً لحماية عيني الوليد من الأمراض بعد ولادته مُباشرةً.

وتعالج الأذن الملتهبة بأن يُقطَّر فيها بضع نقط من عصير الليمون، ثلاث مرات يومياً.

ولتقوية الأظافر ومعالجة تكسّرها، فإنَّه تدهن الأظافر بعصير الليمون مرتين يومياً لمدة لا تقل عن أسبوع.

ولنضارة الجلد وتقوية بصلات الشعر، توضع شرائح الليمون على الوجه والعنق مساء كل يوم لمدة ربع ساعة، أو يُدلك الوجه بعصير الليمون الحامض بحيث يبقى عليه حتى يجفّ، وهذا يفيد في شد مسام البشرة وإزالة التجعُّدات، وإزالة الدهون، ومعالجة النمش.

تنبيه:

يُفضَّل دائماً تخفيف عصير الليمون بالماء قبل شربه، لأنَّ تناول الليمون الصافي بكثرة قد يؤذي جهاز الهضم، ويسبِّب أضراراً في المعدة، كما أَنَّه يضرُّ بمينا الأسنان.

ويجب الانتباه إلى أَنَّ الحمض المسمَّى بحمض الليمون، والذي يُباع في الأسواق، ما هو إلاَّ حامض الطرطير ذو الخاصيّة القابضة، وليس له أي علاقة بالليمون، ولا يجوز استعماله بديلاً عنه في الطعام.



حرف الميم

المانغو

شجرة استوائية مثمرة دائمة الخضرة، أصلها من الهند حيث تُعتبر أكبر منتج لها في العالم، وهي تُزرع أيضاً في غالب البلاد الواقعة جنوب شرق آسيا، مثل الفلبين، وأندونيسيا، وتايلاند، وماليزيا. وكذلك في بعض دول أمريكا اللاتينية مثل المكسيك والبرازيل، وبعض الدول الأفريقية مثل مصر والسودان وجنوب أفريقيا.



وللمانغو أنواع كثيرة جداً، تختلف في شكلها وطعمها ورائحتها، ويُعتبر المانغو الهندي المعروف باسم (الفونسو) من أجود الأنواع، وتلعب حلاوة المانغو ونسبة الحموضة فيه دوراً رئيسياً في تحديد جودته.

ويُستخدم من شجرة المانغو ثمرتها بكامل أجزائها (لحاء، بذور، لب)، وأوراقها الطرية.

مكوّناته الفعّالة:

سكريات (جلوكوز، فركتوز، سكروز)، أحماض عضوية (حمض

الستريك والماليك)، أملاح معدنية (صوديوم، فوسفور، بوتاسيوم، ماغنيزيوم)، نسبة عالية من ڤيتامينات (أ) و(ج) والقليل من ڤيتامين (ب٢)، صبغيات، بروتين، تانين، بعض الدهون والنشويات.

خصائصه واستعمالاته

المانغو يليّن المعدة ويُساعد على الهضم، وهو يدرّ البول، ويعرّق الجسم ويلطُف حرارته.

ويفيد في حالات الحمّى، ومرض الحفر (الاسقربوط)، والضعف العام.

ومسحوق البذور المجفَّفة مفيد لمكافحة الإسهال، وطرد الديدان المعوية، ومعالجة البواسير النازفة.



المتَّة



شجرة دائمة الخضرة، تنبت في أمريكا الجنوبية، وخاصَّةً في الأرجنتين والبرازيل والباراغواي. يصل ارتفاعها إلى ستة أمتار عندما تشذّب للزراعة، وقد يصل ارتفاعها إلى عشرين متراً في حالتها البريّة في جبال الباراغواي.

ويُستخدم من المتة أوراقها الشبيهة بأوراق الشاي، حيث يُصنع من مغليّها مشروباً شبيهاً بمشروب الشاي، وهو واسع الانتشار في تلك البلاد، حتى أنَّ المتة تُسمَّى بشاي الباراغواي، أو شاي البرازيل.

ومشروب المتة معروف في بلاد الشام، وجنوب تركيا، وشمال إيران، حيث جاء به المهاجرون بعد عودتهم من أمريكا.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي أوراق المتة على نسبة عالية من الكافيين تصل إلى ٢٪، وعلى عدد من المركبات القلوية، والتانين، والزيوت الطيارة، وڤيتامين (ج).

خصائصها واستعمالاتها

يوصف شراب المتة بأنّه منشّط، ومنبّه، وملّين، وهاضم، ومدر للبول، ومضاد للتشنجات.

ويتميَّز شراب المتة بأنّه سادٌ للشهيّة ويُعطي إحساساً بالشبع، وبأنّه ينبِّه وينشّط نتيجةً لتأثيره على الجهاز العصبي المركزي، وذلك لوجود مادة الكافيين فيه، وبأنّه يخفِّض من الشدّ العضلي والتشنّج، ويحرِّك العضلات الملساء، ممّا يفيد في تليين المعدة ومقاومة الإمساك المعنّد.

ويفيد شراب المتة أيضاً الأشخاص المصابين بعسر التنفُّس، والوهن العصبي، والمدمنين على التدخين ويُساعدهم على الإقلاع عنه، وذلك نتيجةً لمفعوله المنشّط للأنسجة العصبية والعضلية وللتفاعلات الكيميائية الحيوية داخل الجسم.

وشراب المتة قد يُعطي الأشخاص الذين لم يعتادوا عليه شعوراً بالغثيان والحاجة إلى القيء عند بدايتهم لشربه، وليس لذلك أيّة أضرار.

ويجب الاعتدال في شرب المتة وعدم المبالغة فيه، وذلك لكونه منبِّهاً، إذ يحتوي على مادة الكافيين.

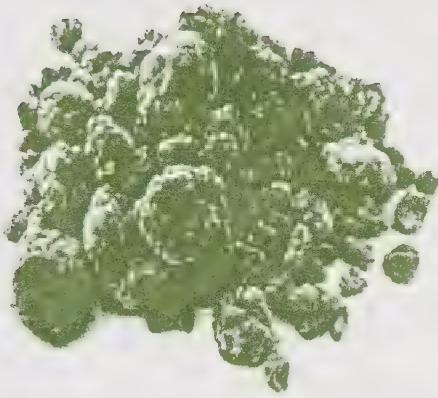
ويُحضَّر شراب المتة كما يُحضَّر الشاي، والهواة يستعملون لذلك وعاءً

خاصّاً يُسمُّونه الجوزة، ومصّاصة معدنية خاصَّة. وكُلَّما انتهى السائل يُضيفون إليه كميَّة أخرى من المتة والسكَّر ويصبُّون فوقهما الماء.



المُرّ

(المُرّة)



شجيرة صغيرة ذات جذع ثخين، ينتشر وجودها في شبه الجزيرة العربية والصومال، وفي المناطق الصحراوية ذات الحرارة الشديدة، ويُستعمل منها الصمغ الذي يخرج من اللحاء بشكل طبيعي أو بعد التجريح.

مكوّناته الفعّالة:

صمغ بنسبة تصل إلى ٦٠٪ مع الزيت العطري والراتين.

خصائصه واستعمالاته

يفيد الصمغ الراتنجي الزيتي المجفَّف والمستخرج من جذوع شجرة المرّ بكونه قابضاً ومطهِّراً للأغشية المخاطية، ومُزيلاً للقشع، وطارداً للرياح، ومدرّاً للبول، ويُستعمل لذلك منقوعه في الماء الدافىء، حيث يُشرب منه مقدار فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً.

ويُستعمل النقيع أيضاً غرغرةً وغسولاً فموياً في التهابات الفم والبلعوم.

ونظراً لخصائصه القابضة للأنسجة، فإنَّ زيت المر المقطَّر من الراتنج يُستعمل على نطاقٍ واسع لمعالجة الجروح، والقرحات المزمنة، والبواسير.

كما يُستعمل فركاً على الصدر لمعالجة التهاب القصبات ونزلات البرد.

تحذير:

ينبغي عدم استعمال المر أثناء فترة الحمل لأنّه ينشّط الرحم.



المردقوش

(المرزنجوش ـ حبق الفيل)



عشبة بستانية عطرية معمّرة، يبلغ ارتفاعها حوالي ٣٠ سم، تنتشر زراعتها على سواحل البحر الأبيض المتوسط وفي المناطق المعتدلة في الهند وغرب آسيا.

تستعمل أوراق المردقوش بشكل واسع في المطبخ كتابل عطري يطيّب الطعام، ويُستخرج من الأوراق والأزهار زيت عطري مفيد يُستعمل طبياً في علاج كثيرٍ من الأمراض.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري يحتوي على نسبة جيدة من الثيمول والمواد المطهّرة، حمض الدبغ، تانين، مواد مُرّة.

خصائصه:

مسكّن، مهدّىء، مطهّر، طارد للرياح، مضاد للتشنجات، هاضم، خافض بسيط لضغط الدم.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من أوراق وأزهار المردقوش إلى فنجان من الماء المغلي، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُحلَّى بالعسل ويُشرب منه مقدار ثلاثة فناجين يومياً على جرعات متعددة، أو كوب واحد بعد كلِّ وجبة طعام، وذلك لتنشيط عمل المعدة والأمعاء ومعالجة النفخة والاضطرابات الهضمية البسيطة، والمساعدة على الهضم.

كما أنَّ ذلك يفيد في علاج النزلات الشعبية وتصريف البلغم، ويُهدّىء الأعصاب، ويخفّف من التشنجات.

٢ ـ خارجياً:

إنَّ استنشاق الأبخرة المتصاعدة من مغلي أزهار وأوراق المردقوش يفيد في علاج النزلات الرئوية وتطهير القصبة الهوائية من البلغم.

ويُستعمل مرهم المردقوش تدليكاً ضدَّ آلام الروماتيزم، وضدَّ الآلام والتشنجات العصبية، وعرق النسا، والنقرس. ويُدلك به الصدر لتنشيط عمل الرئتين.

ويُصنع المرهم بإضافة كمية من الفازولين إلى ضعفها من عصير أزهار وأوراق المردقوش.



المريمية

(قصعين ـ ميرمية ـ ناعمة)



نبتة عطرية معمَّرة دائمة الخضرة، يتراوح ارتفاعها بين (٣٠ ـ ٨٠ سم)، ساقها ليفية متفرَّعة، وأوراقها متطاولة سميكة ذات لون أخضر مغبّر ورائحة كافورية جميلة. ولها أزهار جميلة ذات لون أزرق مائل إلى البنفسجي، تنتظم في سنابل تاجية. وهي ذات رائحة جميلة.

وزراعة المريمية منتشرة في كثيرٍ من بلاد الشام، وخاصَّةً في فلسطين حيث يصنعون من أوراقها شراباً شعبياً شبيهاً بالشاي.

مكوّناتها الفعّالة:

زيت طيار بنسبة تصل إلى (٢٪) حموض عضوية، حمض الروز مارينيك، تانين، صابونين، كافيين، أوستروجين، مركبات مرَّة، ڤيتامينات، أملاح، راتنج.

خصائصها:

هاضمة، منشِّطة، مطهِّرة، طاردة للرياح، مدرَّة للحيض، مدرَّة للصفراء، مضادَّة للتشنجات، تخفف من إفرازات الحليب والعرق واللعاب، مضادَّة للفطور والالتهابات، قابضة ولائمة للجروح، منشِّطة للرحم، مفيدة لمشاكل الإياس (انقطاع الحيض).

استعمالاتها

١ ـ داخلياً:

يُستعمل مستحلب المريمية بإضافة مقدار ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق المجففة لكل فنجان من الماء المغلي، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق، ثمّ يُصفَّى ويُحلَّى ويُشرب منه مقدار (٤ ـ ٥) فناجين قهوة يومياً، وذلك لمعالجة الحالات التالية:

نفخة المعدة، وعسر الهضم، والنزلات المعوية.

كما يُستعمل المستحلب كمقوٍّ عام ومنبِّه للكبد ومنشّط للدورة الدموية، ويفيد في حالة اليرقان وأمراض الكبد، وفي حالة الوهن وانحطاط الأعصاب، والتعب الفكري والجسدي، والقلق والاكتئاب.

ولشراب المريمية أثر فعَّال في خفض التعرَّق، ويفيد كثيراً في الحالات المرَضيّة التي يحدث فيها فرط في التعرّق كالحمَّى، والتعرُّق الليلي أثناء انقطاع الحيض (الإياس). (مستحضر الساليسات الصيدلاني الذي يُستعمل لهذا الغرض مصنوعٌ أساساً من خلاصة المريمية).

وشراب المريمية يخفّف من إدرار الحليب، ممّا يفيد الأم المُرضع وقت الفِطام. ويخفّف من إفراز اللعاب.

ونظراً لاحتواء المريمية على الإستروجين فإنَّها تفيد في حالة الاضطرابات والتغيرات المصاحبة لسن اليأس. كما أنَّها تفيد في حالة آلام الحيض وعدم انتظامه، وينبغي في هذه الحالة أن تبدأ المرأة بشرب مستحلب المريمية قبل أسبوع من موعد الحيض المقبل.

وشراب المريمية خافض ضعيف لسكر الدم، ويفيد لذلك شرب كأس منه على الريق يومياً.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب المريمية غرغرةً ومضمضةً عدّة مرات يومياً في حالة

التهابات الحلق واللوزتين وقرحات الفم وأمراض اللثة، ولتحسين رائحة الفم ومعالجة البخر النتن.

ويُستعمل حقناً مهبلية لتقوية الرحم وتطهيره ومعالجة الالتهابات والسيلانات البيضاء.

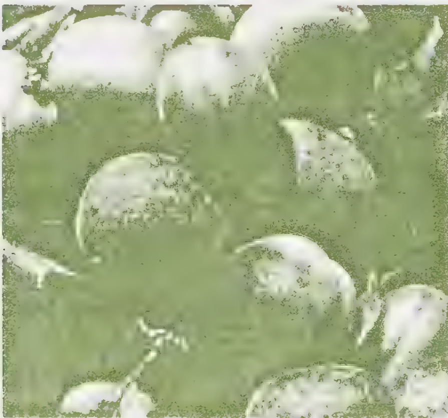
ويستعمل غسولاً لمعالجة تشقق جلد اليدين والقدمين، وعلى شكل كمادة توضع على الجروح بطيئة الالتئام.

تحذيرات:

- **المريمية ذات مفعول قوي وتحتوي على مادة التوجون السامة، لذا ينبغي عدم تجاوز الجرعة والإفراط في شربها تفادياً لحدوث أيّة أعراض أو تشنجات.**
- **تُمنع المريمية على المرضعات لخاصيّتها المانعة لإدرار الحليب.**
- **تمنع المريمية على النساء الحوامل لأنّها تنشّط الرحم.**
- **يُمنع غلي المريمية أو حفظها في أوعية حديدية لاحتوائها على التانين.**



المشمش



شجر مثمر معروف منذ القدم، أصله من بلاد الصين، ومنها انتلقت زراعته إلى آسيا الصغرى وحوض البحر الأبيض المتوسط، وهو من فاكهة الصيف المشهورة، وثمرته لذيذة الطعم، ولها أنواع كثيرة تختلف في شكلها وطعمها وحجمها.

ومن أشهر أنواعه المعروفة في بلاد الشام المشمش البلدي الذي يتميز بحلاوته وكبر حجمه وكثرة أليافه، والمشمش العجمي المعروف بحلاوته الشديدة ولونه الأبيض المائل قليلاً إلى الحمرة وأليافه القليلة، والمشمش الكلابي الذي يتميَّز بكثرة إنتاجه، وهو صغير الحجم، رخيص الثمن، وبذرته مرَّة الطعم، وغالباً ما يُستعمل في صنع المربيات.

ومن أنواعه أيضاً الوَزَري والتدمري والحموي والقيسي، وأنواع كثيرة أُخرى تزيد على عشرين نوعاً.

ولبّ بذرة ثمرة المشمس إمّا أن يكون حلواً لذيذ الطعم ذو فائدة شبيهة بفائدة اللوز الحلو، ويُستخرج منه زيت شبيه بزيت اللوز، كما هو الحال في لب بذرة المشمس البلدي والعجمي، وإمَّا أن يكون مُرّاً مثل لب بذرة المشمس الكلابي.

والبذور المرَّة تحتوي على مادّة مولّدة لحامض السيانيدر. وهو حمض سام جداً، وتختلف نسبة تركيزه تبعاً لنوع المشمش. لذا يجب الامتناع عن تناول اللب المرّ لهذه الأنواع من المشمش وتحذير الأطفال من تناولها.

مكوّناته الفعّالة:

المشمش قليلٌ في قيمته الحرورية، إلاَّ أنّه غنيٌّ جداً بالمعادن والڤيتامينات الهامَّة، وخاصّة البوتاسيوم، وطلائع ڤيتامين (أ) المسماة بالكاروتينويدات.

كما أنّه غني بالكالسيوم، والحديد، والصوديوم، وڤيتامين (ب) و(ج). ويحتوي على نسبة جيدة من السكريات والألياف الغذائية، وعلى حمض الفوليك وحمض البانثونيك، ويحتوي المشمش أيضاً على عدد من الأملاح المعدنية الأخرى مثل المغنزيوم، والكبريت، والمنغنيز، والزنك، وعلى قليلٍ من البروتينات.

خصائصه واستعمالاته

إنَّ احتواء المشمش على نسبة عالية من طلائع ڤيتامين (أ) (الكاروتين)، يجعل منه واقياً للبشرة ومضاداً للأكسدة والإنتان، ويجعل منه أكثر قوّةً في الحفاظ على الخلايا الظهارية في الجسم، والوقاية من سرطان الرئة، وتقوية البصر.

والمشمش ضدَّ فاقة الدم لاحتوائه على الحديد الذي يقوي خضاب الدم، ويزيد من القوة الدفاعية للجسم، كما أنَّه يقوّي الأعصاب لاحتوائه على ڤيتامين (ب)، ويقوي العظام والأنسجة.

والمشمش منشّط وملّين، ومغذٍّ.

إلاَّ أنَّه يُتعب الأشخاص المصابين بعسر الهضم أو باضطرابات في المعدة والأمعاء.

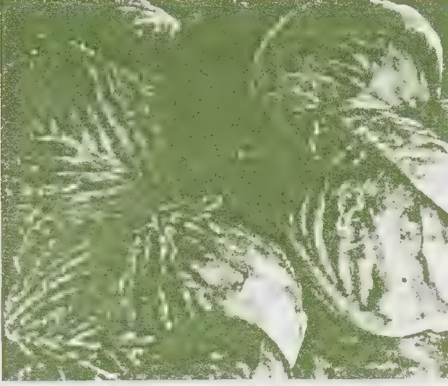
ويجب إعطاء المشمش للأطفال لأنَّه يُساعدهم على النمو، وللنساء أثناء فترة الحمل، وللناقهين، والمصابين بفقر الدم، وتوتر الأعصاب، وداء الحفر، وغشاوة العينين.

وعصير المشمش يُستعمل خارجياً على شكل كمادات لتنشيط البشرة وتقوية الجلد وتنقيته.

والمشمش يؤكل نيّئاً طازجاً، أو يؤكل مجفّفاً، أو على شكل مربيات مختلفة الأشكال، كما يُشرب عصيره أو يجفّف ليُصنع منه (قمر الدين) المعروف استعماله جداً في شهر رمضان المبارك.



الملفوف



بقلٌ زراعيّ معروف ومشهور بفائدته العظيمة منذ القِدَم، ذكره الأطباء قديماً في كتبهم، وأكثروا الكلام عن فوائده وخصائصه العلاجية، وذلك بما يتفق مع كثيرٍ ممَّا أكَّده العلم الحديث، حتى قال عالم الطب الطبيعي والعلاج بالنبات الدكتور الشهير جان فالنيه: «إنَّ التجارب الطبية الاختبارية للملفوف خلال عشرة قرون، قد استقرَّت اليوم على عددٍ من الأسس العلمية الراسخة».

وممَّا قاله الأطباء قديماً عن الملفوف أنَّه يشفي الجروح والقروح، ويُعالج الروماتيزم، ويدر البول والطمث، ويقتل الديدان، وينفع من الرعشة، ويُسكّن الأوجاع، ووجع الطحال، ويُعالج اليرقان، ويُقاوم السموم والمسكرات.

وللملفوف أنواع كثيرة تنتشر زراعتها في مختلف أنحاء العالم، وجميع هذه الأنواع تشترك في ذات الخصائص والمزايا الغذائية والعلاجية، ولكن بنسب متفاوتة فيما بينها، ويُعتبر الملفوف الأحمر أفضل الأنواع من الناحية الطبية.

مكوّناته الفعّالة:

إنَّ التركيب الكيميائي المعروف عن الملفوف لا يُعادل أو يُعبِّر عن الفوائد الطبية الحقيقية المعروفة عنه.

إذ يحتوي الملفوف على معادن، وڤيتامينات، وحموض أمينية، ودهون.

وأهم المعادن التي يحتويها الملفوف هو الكبريت، حيث يُعتبر من أغنى البقول بمحتواه منه.

وأهم الڤيتامينات هو ڤيتامين (ج) حيث تتراوح نسبة محتواه منه ما بين (٥٠ ملغ) في كل مائة غرام من النوع الأخضر، و(٨٠ ملغ) في كل مائة غرام من النوع الأحمر منه، وهي نسبة تزيد على محتوى الليمون من ذلك الڤيتامين.

ويحتوي الملفوف أيضاً على كمية لا بأس بها من ڤيتامينات (ب١، ب٢، ب ب). والقليل من ڤيتامينات (ب٣، و، ك). ويحتوي على بعض المعادن الأخرى أهمّها الكالسيوم، والفوسفور، والنحاس، والبوتاسيوم.

ويحتوي أيضاً على حمض الليزين الهام في عملية التوازن الغذائي للجسم.

وقد اكتُشف في الملفوف ڤيتامين جديد اسمه ڤيتامين (U) له مفعول مضاد للتقرحات. ومادّة (الفلوماتين) المفيدة في علاج الإدمان على المسكرات. وهذا ما يؤكّد قول الأطباء قديماً بأنّ للملفوف مفعولاً أكيداً ضد القرحة وضد الإدمان على المسكرات.

خصائصه:

مضاد للالتهابات، لائم للجروح، مضاد للتقرحات، مضاد لداء الحفر، مضاد للإسهال، مضاد لفقر الدم، طارد للديدان، خافض للسكر، مفيد لعلل الرئتين والربو، مطهِّر للشعب الهوائية، قاتل للجراثيم، يُعالج عسر الهضم والاضطرابات الهضمية، يخفّف من احتقان الكبد، يقي من الزكام، يقي من الأمراض الجلدية ويشفي الأنسجة الحيّة عن طريق مساعدة الخلايا على التكاثر.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يؤكل الملفوف نيئاً أو مُضافاً إلى السلطات كي تتم الاستفادة من جميع خصائصه، إلاَّ أَنَّه حينها يكون صعب الهضم ومولِّداً للرياح. لذا يُفضَّل للأشخاص ذوي المِعَد الضعيفة أن يأكلوا الملفوف مسلوقاً أو مخلّلاً حتى يسهل هضمه.

والمثابرة على أكل الملفوف تقوِّي الدم وتجدّده وتنقّيه، وتقاوم السموم، وتُصرِّف الانصبابات، وتُنشّط الجسم، وتُحسِّن عمل وظائفه.

وأفضل وسيلة للمعالجة بالملفوف تكون بشرب مقدار فنجانين من عصير أوراقه الغضَّة يومياً، أوّلهما صباحاً على الريق، والثاني مساءً قبل النوم. ويجب اختيار الأوراق النَّضرة الغضَّة وغسلها جيداً قبل عصرها بالعصارة الكهربائية حتى يزول عنها أي أثر للمواد الكيماوية والمبيدات الحشرية. ويُمكن تحلية العصير بالعسل لتحسين طعمه وتقوية مفعوله.

ويوصف عصير الملفوف لتنشيط الجسم، وتقوية الدم، ومعالجة فقر الدم، والقرحة المعدية، والتهابات الرئة، والربو، وداء الحفر، والروماتيزم، والتهاب المثانة والمجاري البولية، واحتقان الكبد، والقصور الكلوي، والنزلة الوافدة، والزكام، والقضاء على الديدان المعوية، ومعالجة السكّري حيث يحتوي الملفوف على مادة شبيهة المفعول بالأنسولين. وهي سريعة العطب، والطبخ يفنيها مُباشرةً، لذا يُفضَّل لمرضى السكري دائماً تناول الملفوف نيئاً وشرب عصيره طازجاً، وذلك للاستفادة من جميع خصائصه العلاجية المفيدة.

وشرب مغلي أوراق الملفوف يفيد في تسكين السعال، وتصريف البلغم، ومعالجة السعال الديكي، والنزلة الرئوية، والتهابات الشعب التنفسية، والتهاب القولون.

ويُصنع المغلي بإضافة أوراق الملفوف الغضَّة والطازجة إلى الماء بعد غسلها جيداً، حيث تُغلى لمدة نصف ساعة، ثمَّ يُصفًى الحاصل، وتُعصر أوراق الملفوف فوقه، ويُحلّى بالعسل، ويُشرب على جرعات متعددة طيلة النهار.

٢ ـ خارجياً:

تُستعمل أوراق الملفوف خارجياً باختيار الأوراق الطازجة الطريّة، حيث تُغسل جيداً، وتُنزع أضلاعها، ثُمَّ تُدَّق قليلاً أو تُهرس لتطريتها، أو تُنقع بزيت الزيتون الصافي قبل استعمالها. وفي كثيرٍ من الحالات يُفيد دهن الموضع المصاب بزيت الزيتون قبل تكميده بأوراق الملفوف. ويجب وضع أربع أو خمس طبقات من الأوراق فوق بعضها، كما تُطوى الأوراق الكبيرة عدّة طويات بما يُناسب موضعها من مكان الإصابة.

ويجب تبديل الكمادة من مرتين إلى أربع مرات يومياً، أو أكثر من ذلك على حسب ما تقتضيه الحاجة، كما تُبدَّل الأوراق عند الشعور بحرارة موضعية شديدة.

وتُفيد كمادات الملفوف في علاج كثيرٍ من الأمراض وتسكين الآلام الناتجة عنها مثل:

أمراض الجلد والتهاباته (أكزيما، قروح، خراجات، داحس، دمامل، حب الشباب، الحروق البسيطة، قروح الدوالي)، التهاب الأعصاب، عرق النَّسا، القَطَن وآلام الظهر، النقرس، الروماتيزم والتهابات المفاصل، تضخم البروستات والتهابها (يجب وضع الكمادة على منطقة العجان الواقعة بين الشرج والفرج، وكمادة أُخرى توضع أسفل البطن)، التواء المفاصل والرضوض، التهابات الرحم وآلام الحيض (توضع الكمادة على أسفل البطن)، التهاب الثدي واحتقانه (توضع أوراق الملفوف الجاهزة في الصدرية)، قصور الكبد واحتقانه وعلل الصفراء (توضع الكمادة على موضع

الألم)، البواسير، آلام المعدة والأمعاء، الربو والسعال الديكي (توضع الكمادة على الصدر).

وكمادات الملفوف هي أقنعة جمال للجلد لأنَّها تنشّط الدورة الدموية، وتجدّد حيوية النُسُج، وتمتصّ الدهون والفضلات.

وفي حالة التهاب الحنجرة أو اللوزتين أو بحّة الصوت، فإنَّه يفيد الغرغرة بعصير الملفوف عدة مرات يومياً.



ملكة المروج
(بوقيصي)



نبتة معمِّرة من فصيلة الورديات التي تستعمل للزينة وتنمو في التربة الرطبة، يتراوح ارتفاعها بين متر ومتر ونصف. ساقها أحمر صلب، وأوراقها كبيرة خضراء مكسوّة في سطحها الأعلى بشعيرات فضيّة اللون ذات شكل بيضوي طولاني وأطرافٍ مسنّنة. ولها أزهار صغيرة ذات لون أبيض يميل إلى الصفرة، تتجمَّع على شكل خِيَم صغيرة متعددة وغير متساوية، تحمل بذوراً صغيرة بنيّة اللون.

تظهر الأزهار في أشهر الصيف الحارّة، وهي ذات رائحة عطرية جميلة.

ويُستعمل من ملكة المروج الأوراق والأزهار ويُفضّل استعمالهما طازجين بعد القطف مُباشرةً، وفي حالة التجفيف فإنّه يجب أن يتم بسرعة، ومدة الحفظ لا تزيد عن سنة.

مكوّناتها الفعّالة:

مركبات الساليسيلات، فلافونيات، عفص، حمض الستريك، زيت طيار، هلام نباتي، أملاح معدنية، ڤيتامين (ج).

خصائصها:

مطهِّرة، معرّقة، مسكّنة، مدرّة للبول، مضادّة للالتهاب والروماتيزم والتشنّجات، قابضة ولائمة للجروح، موسّعة للأوعية الدموية ومنشّطة للقلب.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

إنَّ احتواء نبات البوقيصي على مركبات الساليسيلات يعطيه الخاصيّة المعروفة عنه بتسكين الألم وخفض الحرارة ومقاومة الالتهابات. وقد تمَّ استخلاص هذه المادّة ـ المعروف وجودها أيضاً في لحاء شجر الصفصاف ـ في الثلاثينات من القرن الثامن عشر، حيث استُعملت طبيًا لمدة ستون عاماً، إلى أن قام العالم الكيميائي (فيليكس هوفمان) الذي يعمل في شركة باير الألمانية، بتطوير هذا المركَّب وإضافة مادّة كيميائية فعَّالة إليه لينتج بعد ذلك حمض الأستيل ساليسليك.

وقد أَطلَقت شركة باير اسم الأسبرين على هذا المركب، نسبةً إلى الأستيل وإلى الاسم اللاتيني القديم لنبات البوقيصي.

وما زال هذا الدواء منذ أكثر من مائة عام يُستعمل بنجاح في كافة أنحاء العالم، وما زال العلم يكتشف له فوائد جديدة آخرها فائدته في الوقاية من جلطة القلب والذبحة الصدرية والجلطة الدماغية.

ولا شك أنَّ المزايا العلاجية في معالاجة الآلام والالتهابات التي يتم الحصول عليها باستعمال الأسبرين تفوق المزايا التي يُمكن الحصول عليها

باستعمال نقيع البوقيصي، حتّى لو تمّ تحضير كمية كبيرة منه، لأنّ محتواه من الساليسيلات لن يكون مماثلاً.

أمّا صبغة البوقيصي فإنّها تحتوي على كمية من الساليسيلات أكبر ممّا يحتويه النقيع، لذلك فهي تتمتع بمزايا علاجية أفضل.

وبالمقابل فإنّ نبات البوقيصي لطيفٌ على المعدة، وليس له أيّ أثرٍ سيّء عليها، خلافاً للأسبرين الذي يتمتع بأثر جانبي سيّء على المعدة.

لذا يُنصح الأشخاص الذين يُسبِّب لهم الأسبرين آلاماً في معدتهم أن يستعملوا نقيع أو صبغة البوقيصي بدلاً منه.

ويُصنع النقيع بنسبة ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الأزهار والأوراق المجفّفين لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُترك منقوعاً لمدة عشر دقائق، ويجب عدم تناول أكثر من ثلاثة فناجين يومياً.

٢ ـ خارجياً:

تُستعمل كمّادة مبللة بنقيع أو صبغة البوقيصي، حيث تُوضع على المفاصل المصابة بالالتهابات أو الروماتيزم أو تستعمل للألم العصبي.

كما يُستعمل النقيع الفاتر غسولاً لعلاج الرمد والتهاب الملتحمة وغير ذلك من أمراض العين.

تنبيه:

يجب عدم استعمال البوقيصي في حالة وجود حساسية ضد الساليسيلات، كما يجب عدم استعماله من قبل النساء الحوامل لأنّه ينشّط الرحم.



الملوخية



نبات شعبي معروف في معظم البلاد العربية، تستعمل أوراقه الخضراء في الغذاء بطرق مختلفة، قيل أنَّ أصله من بلاد البنغال، وهو ينمو برياً في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية من قارتي آسيا وأفريقيا.

والملوخية نبات قديم، عَرَفه الفراعنة والإغريق قديماً واستعملوه في غذائهم.

أمّا اسم الملوخية فهو محرَّفٌ من «الملوكية» نسبةً إلى الملوك، لأنَّ الحاكم بأمر الله الفاطمي أصدر أمراً بتحريم تناولها على الطبقات الشعبية بعد أن أحبها أو استعملها كعلاجٍ له فنفعته كثيراً.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي الملوخية على نسبة عالية من البروتينات والألياف الغذائية والمواد الغروية، كما تحتوي على نسبة جيدة من الكالسيوم، والفوسفور، وڤيتامين (أ) و(ج). وتحتوي أيضاً على الحديد، وماءات الفحم، والنشاء.

خصائصها واستعمالاتها

تكلَّم قُدامى الأطباء عن الملوخية، ومنهم ابن البيطار وابن سينا، وممّا قالوه عنها وأكّده الأطباء حديثاً: أَنَّها ملطّفة، ومليّنة، وسهلة الهضم. وأَنَّها تقي الأغشية المعوية من القرحة والالتهاب بفضل ما فيها من موادٍ غروية.

والملوخية مهدّئة للأعصاب، ومضادّة للإمساك، ومدرّة للبول، وتفيد

الأشخاص ذوي الضغط المنخفض. أمّا المرارة التي قد تظهر في طعم الملوخية فسببها دخول بعض بذور الملوخية في وجبة الطعام، لأنَّ البذور تحتوي على مادة غلوكوسيدية تدعى «الكوكورين» وهي المسؤولة عن ذلك الطعم المرّ في النبات.



الموز



فاكهة استوائية معروفة ومشهورة في كافة أنحاء العالم، مصدرها الأساسي دول أمريكا الجنوبية والفلبين حيث تنمو شجرة الموز في الطقس الاستوائي الرطب، وهي شجرة صغيرة وضخمة ذات أوراق عريضة وطويلة، ولها ساق قوية يتكوّن عليها الموز ضمن مجموعة من الأمشاط، ويحتوي كل مشط على عددٍ كبيرمن الموز يصل إلى (٢٥) موزة أحياناً.

وتصل نسبة ما تنتجه دول أمريكا الوسطى واللاتينية من الموز إلى ٨٠٪ من الإنتاج العالمي.

وثمرة الموز أسرع أنواع الفواكه قابليةً للفساد، وهي تحتوي على نسبة عالية جداً من السكريات، ولا يفوق عليها في ذلك بين جميع أنواع الفواكه إلاّ التمر.

مكوّناته الفعّالة:

يُعتبر الموز ذو قيمة غذائية عالية، فهو يحتوي على نسبة كبيرة من

السكريات المفيدة تصل إلى (٢٥٪) من وزنه، وتشكّل هذه السكريات (وهي خليط من السكروز، والجلوكوز، والفركتوز) نسبة تصل إلى (٨٠٪) من مجموع المواد الصلبة التي تحتويها حبة الموز.

ويحتوي الموز على نسبة جيدة من الألياف الغذائية الذوّابة (البكتين)، وعلى مواد بروتينية بنسبة تتراوح بين (٠,٧ ـ ١٪)، وهو قابض لاحتوائه على حمض التانين.

ويحتوي الموز على عدد من الحوامض العضوية والهرمونات الهامّة التي لها أكبر الأثر في الدور العلاجي للموز.

والموز غني بالأملاح المعدنية وخاصَّةً البوتاسيوم، حيث تتراوح نسبته بين (٣٧٥) و(٤٠٠) ملغ في كل مائة غرام منه، هذا إضافةً إلى محتواه من الحديد والكالسيوم والمغنزيوم والنحاس والفوسفور والكبريت والفلور.

ويحتوي الموز على نسبة جيدة من ڤيتامين (أ) و(ب٦) و(ج) والقليل من ڤيتامين (هـ) و(د).

والموز غني بالمركبات العطرية الطيّارة، وقد استطاع العلماء عزل أكبر من ثلاثمائة نوع منها تمَّ استعمالها كمنكِّهات للأغذية، وما زال في الموز العديد من مركبات النكهة لم يستطع العلماء عزلها بعد.

خصائصه واستعمالاته

إنَّ احتواء الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم وآثارٍ قليلة من الصوديوم تجعل منه فعَّالاً ضدّ زيادة الأملاح في الجسم، مما يفيد في تخفيف الضغط على الكلى ويقي من تصلبها ومن تصلب الشرايين.

واحتواء الموز على البكتين يجعل منه مفيداً في مقاومة الإسهالات، إلاَّ أنَّه فقير المحتوى بالألياف السللورُية لذا يُنصح الأشخاص المصابين بالإمساك بالإقلال من تناول الموز، كما يُنصح الأشخاص البدينين ومرضى السكر بعدم تناول الموز لكثرة محتواه من المواد السكرية.

ونتيجةً لما يحتويه الموز من عناصر هامَّة فإنَّه يفيد في تنشيط الجهاز العصبي وتقوية الأعصاب والعضلات، وهو يحمي الأسنان من التسوس، ويحمي من داء الحفر، ومن الإنفلونزا، ويفيد المصابين بالروماتيزم والتهاب الأعصاب.

وعموماً فإنه يُنصح بإعطاء الموز للأطفال في أدوار نموّهم، والمسنين، والناقهين، والمصابين بفقر الدم والضعف العام، وللحوامل والمرضعات، ولذوي الأعمال الفكرية والأعمال المرهقة.



حرف النون

ناردين مخزني

(حشيشة القط، الفاليريان المخزني)



نبات عشبي معمِّر، ينمو بريّاً في السهول الرطبة، والأحراج وعلى جوانب الأنهار، وفي المنحدرات الظليلة، وبين الصخور في الجبال حتى ارتفاع ٢٠٠٠م. وهو ينشأ من جذمور ليفي، غليظ، قصير، متشعّب، ذو رائحة قويّة وكريهة، خاصّةً بعد تجفيفه.

ساقه مستقيمة، قويّة، جوفاء، تتفرّع منها أوراق ريشيّة، ضيقة، متقابلة، مسنَّنة الحواف.

أزهاره صغيرة، بيضاء أو زهرية أو وردية اللون، تتجمّع في خِصَلٍ متعددة لتشكّل فيما بينها خيمة زهرية جميلة تظهر في نهاية الساق.

ترتفع النّبتة من ٣٠ إلى ١٥٠ سم. ويُستعمل منها جذورها ابتداءً من السنة الثانية من عمرها.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري، مواد قلوية، تانين، حوامض مختلفة أهمها حمض الناردينيك أو (الإيزوفاليريانيك).

خصائصه:

مسكِّن، مهدّىء، منوّم، خافض للضغط، طارد للرياح، مضاد للتشنجات، يفيد في علاج طيف واسع من الحالات العصبية والتشنجات المعوية.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يُستعمل الناردين المخزني بنقع مقدار مائة غرام من جذوره الجافة في ليتر من الماء الفاتر لمدة تتراوح بين ٨ و١٢ ساعة. ثمَّ يُصفًّى النقيع، ويُحلًّى، ويُضاف إليه ماء الزهر لتحسين طعمه وإخفاء رائحته.

ويُشرب من النقيع مقدار فنجان واحد قبل النوم بساعة. وتُزاد الكميّة عند الضرورة بحيث لا تتعدّى فنجانين أو ثلاثة فناجين موزَّعة بين وجبات الطعام يومياً. وينبغي عدم الاستمرار على استعمال الناردين لمدة تزيد عن عشرة أيام دون توقف، وذلك بسبب تأثيره القوي على الأجهزة العصبية، وخوفاً من أن يؤدِّي ذلك إلى الاعتياد عليه أو إلى أي نتائج عكسية، وخاصَّة عند استعمال الجرعات الكبيرة أو استعمال صبغة الناردين المعروفة طبياً باسم (صبغة الڤالريانا)، وقد استُخدمت هذه الصبغة بشكلٍ كبير أثناء الحرب العالمية الأولى مع الأشخاص المصابين بالإرهاق النفسي، حيث يختلف مقدار الجرعة اللازمة من الصبغة بين الأشخاص. والأفضل دائماً البدء بجرعات صغيرة بين (١ ـ ٢) مل، وألاّ تزيد عن (٥) مل، حتى لا تتسبَّب بصداع أو آثار سلبية غير مرغوب بها.

ونقيع الناردين يفيد في علاج مختلف أنواع التشنجات والاضطرابات العصبية والمغص المعوي، وخاصَّةً حالات الأرق، والقلق، والإجهاد العصبي، والمغص العضلي. ويُعالج أيضاً حالات الشقيقة، والربو، والسعال الديكي، وخفقان القلب واختلاجاته، ويساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتسكين الآلام التشنجية التي تسبق الحيض أو ترافقه، ويجب في هذه الحالة استعمال العلاج قبل أسبوع من موعد الحيض المُرتقب. ويفيد أيضاً في معالجة حالات الهستريا، والصرع، وجميع الاضطرابات العصبية أو النفسية.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب الجذور بإضافة مقدار ملعقة متوسطة لكل فنجان ماء، حيث يُغلى لمدة دقيقتين فقط، ثمَّ يُترك ليستحلب ويُصبح فاتراً، حيث يُصفَّى جيداً ويُستعمل على شكل كمَّادات موضعية لمعالجة الجروح والقروح المزمنة، وتسكين آلام الرضّات، والتهابات المفاصل، وانتفاخات النقرس.

كما يُستعمل المستحلب على شكل حقنٍ شرجية لتسكين آلام الرحم والمبايض التشنجية التي تحدث أثناء فترة الحيض أو قبلها بقليل.

تنبيه:

لهذا الدواء تأثير قوي على الأجهزة العصبية، لذا ينبغي تجنُّب استعمال الجرعات المكثّفة، وعدم استعماله لمدّة طويلة تزيد عن عشرة أيام أو أسبوعين على أبعد تقدير دون توقف، وذلك تجنُّباً لحدوث الاعتياد على الدواء، أو حدوث أي نتائج عكسية كالصداع والخفقان مثلاً.



النارنج

(أبو صفير)



شجرة دائمة الخضرة، أصلها من الصين أو من بلاد الهند، تنتشر زراعتها حالياً في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وغالب بلاد آسيا، وجنوب أوروبا، ومقاطعة فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد عُرف النارنج في أوروبا قبل أن يُعرف البرتقال بحوالي ثلاثة قرون.

وثمرة النارنج شبيهة بثمرة البرتقال إلاَّ أَنَّها أكثر خشونةً وأكثر احمراراً، وهي لا تؤكل لأنَّ لُبَّها حامضٌ جداً.

ويُستفاد من قشر ثمر النارنج بعمل المربيات، ويُستخرج من زهره العطري الأبيض «ماء الزهر» المقطَّر، وهو معروف وشائع الاستعمال في تطييب المأكولات والأدوية وصناعة العطور، كما يُستخرج منه زيت زهر النارنج المعروف باسم «زيت نيرولي» وهو زيت عطري معقَّد.

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي الأزهار على زيت عطري يُدعى «زيت نيرولي»، ويُستخرج منها ماء الزهر المعروف تجارياً باستعمالاته الواسعة، وتحتوي الثمرة وقشرتها على زيت طاير فيه نسبة كبيرة جداً من الليمونين، وعلى مركبات مُرَّة، وأشباه الفلافون، وڤيتامين (ج).

خصائصه واستعمالاته

يُستفاد من قشر النارنج بعمل المربيات.

ويُستخرج من زهره الماء المقطَّر المعروف باسم «ماء الزهر» وهو هاضم ومفيد في حالات المغص، ويُستعمل بكثرة في تطييب المأكولات، والأدوية، وفي صناعة العطور. ويُفيد نقيع ورق النارنج وأزهاره بتقوية الأعصاب، وطرد الرياح، والمساعدة على الهضم، وتسكين المغص، ومقاومة التشنج.

ويُصنع النقيع بإضافة كمية مناسبة من الأوراق والأزهار إلى الماء المغلي، حيث يُترك حتى يبرد، ثمَّ يُصفَّى ويُشرب في النهار على جرعات متعددة.

ويفيد الزيت العطري المستخرج من الزهر والمعروف في الصيدليات باسم «زيت نيرولي» بتهدئة الأعصاب، ويُستعمل في حالات التوتر واضطرابات النوم، ويجب استعماله بحذر أثناء مدة الحمل. كما يجب الانتباه إلى أنَّ الملامسة المستمرة لقشر النارنج تؤدّي إلى تحسُّن الأيدي بزيت القشر، وهذا يؤدّي إلى حدوث الحكّة الشديدة والتسلّخ في الجلد.



النِّسرين

ورد عطري برّي ذو رائحة قوية يُمكن شمّها عن بعد. لونه أبيض أو زهري، ينمو في الأسيجة النباتية، وعند حوافّ الأحراج، وفي الجبال حيث يكون أقوى رائحة كلّما ابتعد عن الماء، ويُستعمل بكثرة لتسييج الحدائق.



مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري، عفص.

خصائصه واستعمالاته

تتمتع الأزهار بصفة قابضة، ويفيد مغليّها في حالات اليرقان، والزكام، والمغص.

وتستعمل خارجياً كضمادات لمعالجة الجروح، والقروح، والبواسير، وتسلخات الأطفال، وإزالة الروائح الكريهة وقد أصبح استعمال هذا النبات نادراً من الناحية الطبية، وإنما يُستعمل بكثرة للزينة وتسييج الحدائق والبساتين.



النَّرجس

نبات زهري، بصلي، معمَّر، ينمو بكثرة في الحقول، له رائحة عطرية تجلب النُّعاس، بويصلاته سامَّة تسبب الحساسية للأيدي عند لمسها، زهرته وحيدة وكبيرة ومائلة، وهي لا تحتوي على الرحيق، وتستعمل بكثرة في الزينة، كما تُستعمل منه أوراقه السيفية الطويلة بعد تجفيفها.



مكوّناته الفعّالة:

تحتوي الأوراق على زيت عطري طيار، وزيت ثابت، ومادّة شمعية.

خصائصه واستعمالاته

تتمَّع الأزهار بخصائص مهدِّئة ومضادَّة للتشنج، ويفيد مغليَّها في معالجة توتر الأعصاب، والسعال الديكي، والربو.

ويُصنع المغلي بنسبة (٢٠ ـ ٣٠) غرام من الأزهار المجففة لكل ليتر ماء بدرجة الغليان. ويُشرب منه مقدار (٨ ـ ١٠) ملاعق كبيرة موزَّعة على طول اليوم.



النَّعناع



نبات عطري معروف، طيّب الطعم والرائحة، شائع الاستعمال في جميع أنحاء العالم، له أنواع عديدة جداً تزيد عن الثلاثين نوعاً، تختلف أنواعه قليلاً فيما بينها من حيث الطعم والشكل، وتتفق جميعها في نفس الخصائص العلاجية، وتتمايز بقوّة مفعولها تبعاً لتركيز المواد الفعَّالة فيها.

ويُمكن تقسيم النعناع إلى قسمين رئيسيين:

١ ـ النعناع البرّي: وهو الذي ينمو بنفسه، وأشهر أنواعه (نعناع الماء) ذو الرائحة القوية، والأشكال المتعددة، وهو ينمو في الأماكن الرطبة والظليلة، وله أزهار سنبلية بنفسجية اللون.

٢ ـ النعناع البستاني: وهو الذي يُزرع بكثرة لاستعماله في مجال الغذاء والدواء على حدٍّ سواء، وأشهر أنواعه اثنان: (النعناع الأخضر) و(النعناع الفلفلي). والنعناع الأخضر هو الأكثر شيوعاً واستعمالاً في مجال الغذاء،

حيث تُعطَّر به المآكل وتُزيَّن به الموائد. أمَّا النعناع الفلفلي فيُعتقد أنَّه هجين من نعناع الماء البرِّي والنعناع الأخضر، وهو أقوى طعماً، وعطره أكثر نفاذةً من النعناع الأخضر، ويُفضَّل عليه من الناحية الطبية لأنَّ زيته العطري أكثر فاعليَّةً، فهو يحتوي على نسبة أكبر من (المنثول)، بينما يحتوي النعناع الأخضر على نسبة أكبر من (الكارفون)، ولكلا المادتين مزايا علاجية متشابهة إلاَّ أنَّ المنثول أقوى مفعولاً من الكارفون.

مكوّناته الفعّالة:

زيت عطري بنسبة تتراوح بين (٠,٧ ـ ٢٪) وذلك حسب نوعية النعناع، والعنصر الرئيسي الفعَّال في هذا الزيت هو مادة (المنثول)، حيث تختلف قوَّة مفعول النعناع تبعاً لنسبة المنثول الموجودة فيه، ويُعتبر النعناع الفلفلي أفضل الأنواع من الناحية الطبية، إذ تصل نسبة المنثول في زيته العطري إلى ٥٠٪.

ويحتوي زيت النعناع أيضاً على مادة (الكارفون)، وهي شبيهة في مفعولها بالمانثول، إلاَّ أنَّها أقل تأثيراً منه.

وزيت النعناع يُباع في الصيدليات وفي محلات العطارة، وهو معروفٌ تجارياً باسم (روح النعناع).

وإضافةً إلى الزيت الطيّار فإنَّ النعناع يحتوي على نسبة جيدة من العفص، وعلى مواد فلافونية، وألياف غذائية، وفيتامين (أ) و(ج)، وعلى عنصر مُرّ.

خصائصه:

يتمتَّع النعناع بمزايا علاجية عديدة معروفة عنه منذ القِدم، فقد استخدمه الإغريق، والصينيون، والعرب المسلمون، وكتب عنه أطباؤهم، وأجمعوا على فائدته في تنشيط الهضم، وطرد الغازات، وتسكين المغص، ومعالجة الرشح، والحمَّى، والتهابات اللوزتين، والسعال. وقد كانت النساء لدى الإغريق والرومان يُضِفنَ النعناع إلى الحليب ليمنعوا عنه الحموضة، وكان

سكان أمريكا الأصليون (الهنود الحمر) يستخدمون النعناع في معالجة السعال، والاحتقان الرئوي، والتهابات الرئة.

ولم تُكتَشف مزايا النعناع من الناحية العلمية التجريبية إلاَّ في نهاية القرن الثامن عشر، عندما تمَّ تقطير المنثول من زيت النعناع الفلفلي، حيث أكَّدت الأبحاث في حينها على كثيرٍ من المزايا المعروفة عنه قديماً، كما أكَّدت على مزاياه النشطة في القضاء على الجراثيم، وقدرته التخديرية المسكّنة للآلام إذا ما استُعمل على الجروح، والقروح، والحروق، والالتهابات الجلدية، ممَّا جعل الأطباء بعد ذلك يضيفونه إلى كثيرٍ من المراهم الطبية المستعملة في هذا المجال. هذا إضافةً إلى فائدة استخدام بخار النعناع في الاستنشاق لمعالجة الزكام، والتهابات الجيوب الأنفية، والاحتقان الرئوي. لذلك نجد أنَّ المنثول يُضاف إلى كثيرٍ من الأدوية البخَّاخة المستعملة عن طريق الفم والأنف. ويفيد استخدام زيت النعناع فركاً للصدر في معالجة الربو والرشح التحسسي، ومعالجة الحكّة والالتهابات الجلدية.

كما أكَّدت الأبحاث الحديثة أيضاً على فائدة النعناع المعروفة عنه في مقاومة الحموضة، وعلى فائدته في الوقاية من قرحة المعدة، مما جعل الأطباء يضيفونه أيضاً إلى كثيرٍ من الأدوية المستعملة في هذا المجال.

كما أكَّدت التجارب التي أُجريت على زيت النعناع الفلفلي فاعليته في قتل ڤيروس القوباء وقتل العديد من الجراثيم، ممَّا يؤكد القول بأنَّ المنثول قاتل جراثيم فعَّال. ويؤكِّد الاستخدام القديم له في علاج الجروح والالتهابات الجلدية والتهاب القصبات.

استعمالاته

١ ـ داخلياً:

يفيد استعمال مستحلب أوراق النعناع الغضَّة أو المجففة في حالات

الزكام، والنزلات الرئوية، ونزلات البرد، إذ أنَّ له دوراً فعَّالاً في توسيع الشعب الهوائية والتقليل من احتقان الأنف.

ويفيد استعماله أيضاً كمطهِّر وقاتل للأعفان والطفيليات، ومانع للتخمرات والتسممات، ولتسكين المغص، وإزالة التشنجات في المعدة والأمعاء، ومعالجة عسر الهضم، واحتقان المرارة، وتصريف الغازات المتجمعة في المعدة والأمعاء.

ويُستعمل أيضاً في حالة الصداع النصفي والتشنجات العصبية، ونوبات السعال، ولتهدئة الأعصاب، والتخفيف من حدّة الإسهال، ومن حدة القيء والغثيان.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مستحلب النعناع المكثَّف خارجياً، على شكل كمَّادات لتسكين الألم الناتج عن التورمات المؤلمة كالنقرس، والتهابات المفاصل، والتهابات الأعصاب، والشقيقة، والصداع.

ويُفيد استنشاق البخار المتصاعد من مغلي أوراق النعناع في علاج الزكام، والجيوب الأنفية، والأمراض الصدرية.

ويُستعمل زيت النعناع المعروف تجارياً باسم (روح النعناع) في علاج الحالات الروماتيزمية، والتهاب القصبات الهوائية والجيوب الأنفية، والحكّة، والحساسية. حيث يُدهن به المكان المصاب، أو يُضاف إليه الكافور ويُستعمل كمرهم فيُدهن به الصدر أو الجلد في مكان الإصابة.

تحذير:

يجب عدم استعمال زيت النعناع الفلفلي، في العلاجات الداخلية لأنّه قد يُسبّب بعض الآثار الضارّة وخاصّة اضطراب القلب، كما أنَّ المنثول

النقي يُعتبر ساماً إذا دخل إلى المعدة، ويُمكن لملعقة صغيرة منه لا يزيد مقدارها عن غرامين أن تُسبِّب الوفاة.

تنبيه:

- يُفضَّل عدم استعمال النعناع من قبل النساء الحوامل لأنَّه يُنشّط الرحم، ومن قبل النساء المرضعات لأنَّه يخفّف من إدرار الحليب لديهنّ.
- يُمنع إعطاء النعناع للرضَّع والأطفال الصغار.
- الاستخدام المُفرط للنعناع بكميات كبيرة يُسبِّب تخرشات الأمعاء، لذا يُفضَّل للأشخاص المصابين بالقرحة أن يتجنبوا استعماله.



حرف الهاء

الهَليون

(كشك ألماس)



نبات زراعي معمِّر من الفصيلة الزنبقية، ينمو في التربة الرملية والأماكن الرطبة الظليلة. أصله من الهند ومن منطقة غرب آسيا، وتنتشر زراعته حالياً في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط.

وللهليون أنواع كثيرة تنقسم جميعها إلى قسمين رئيسيين:

١ ـ النوع البرِّي: ويُعرف من أوراقه القاسية الواخزة كالإبر.

٢ ـ النوع البستاني الزراعي: ويُعرف من أوراقه الناعمة اللّينة، ومن أشهر أنواعه الهليون ذو الأوراق المستدقّة أو الهليون الحادّ، وهو شجيرة صغيرة دائمة الخضرة، يُؤكل منها براعمها الصغيرة اللينة المتماسكة القوام، والتي يكون لون رؤوسها أخضراً أو بنفسجياً.

وهناك أنواع كثيرة من الهليون تُستعمل للزينة، من أشهرها (هليون إسبرنجر) الذي يُزرع في المنازل ويُسمَّى (الهواء).

مكوّناته الفعّالة:

تحتوي براعم الهليون على ڤيتامينات (أ، ب١، ب٢، ج)، وعلى أملاح معدنية هامة مثل (الحديد، المنغنيز، الفوسفور)، وعلى حوامض أمينية، وغليسيد، وبروتيد.

وتحتوي الساق السميكة للهليون على زيوت طيارة، وتانين، وسكريات، وصابونين.

خصائصه:

مهدّىء، مرطِّب، مدرّ فعّال للبول، مدرّ للصفراء، منقٍّ ومميِّع للدم، نافع للقلب والطحال والصدر.

والهليون مخرِّش للجهاز البولي، وهو ضارٌّ على المصابين بأمراضٍ في المسالك البولية.

استعمالاته

يُنصح بتناول الهليون وشرب مغلي جذوره من قبل الأشخاص المصابين باحتباس البول، واليرقان، ونقص إدرار الصفراء، والإرهاق الجسمي والفكري، وفقر الدم. كما يُوصف للاضطرابات القلبية ولتسكين الخفقان وتنظيم دقات القلب.

ويُصنع مغلي الجذور بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من الجذور المقطَّعة إلى كأس ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُستحلب لمدة مماثلة، ثمَّ يُصفَّى ويُحلّى ويُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً بين وجبات الطعام.

تنبيه:

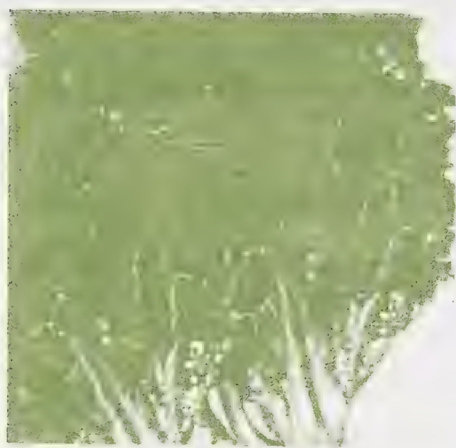
١ ـ يُمنع استعمال الهليون على الأشخاص المصابين بمرض النقرس، والروماتيزم، والزلال، وحصى الكلى، والرمال البولية، والبروستات،

والتهابات المجاري البولية. لأنَّ له مفعولاً مخرِّشاً للجهاز البولي، ولكونه يدرّ البول عبر تهييج مباشرٍ للكلية والمثانة.

٢ ـ لا يُنصح بتناول الهليون نيئاً لأنَّه يكون صعب الهضم، وقد يُسبب حينها بعض عوارض الحساسية.



الهندباء



نبات عشبي بقلي معمِّر واسع الانتشار، أنواعه كثيرة منها البرِّي ومنها البستاني، ارتفاعه بين (٣٠ ـ ١٠٠) سم، أوراقه الجذرية خضراء طويلة مخرَّمة تخريمات عميقة، وهي جرداء خشنة مسنَّنة الحوافّ، تنفرش منبسطة فوق التراب بشكلٍ غير منتظم مشكِّلة باقة كثيفة. وفي الأعلى تكون صغيرة معانقة للساق ومغطاة بشعيرات خشنة.

جذره وتديّ متعمِّق في التربة، وهو لحميّ طويل تتفرَّع منه جذامير عرضية، لونه بني غامق، يحتوي في داخله على عصارة حليبية بيضاء شديدة المرارة.

أزهاره مستديرة محمولة على ساقه المجوَّفة، ويختلف لونها تبعاً لنوعه ما بين الأصفر والبرتقالي والأزرق. وتتجمَّع الأزهار في رؤيسات جميلة تتفتَّح في الصباح الباكر وتعود لتغلق بعد منتصف النهار.

يكثر نمو الهندباء في الأراضي الطينية، وفي التربة الرملية والكلسية

الجافة، وعلى أطراف البساتين، وجوانب الطرقات، والأراضي المهملة.

وأوراق الهندباء البالغة الزرقاء هي الأغنى بالعناصر الفعّالة والأفضل من الناحية العلاجية، ويجب قطفها قبل تفتّح الأزهار لأنّها بعد ذلك تفقد خواصّها وتذهب فاعليتها. ويُفضّل «الطرخشقون» عن غيره في ذلك، وهو ما يُسمّى بالهندب أو الخس البرّي أو سن الأسد.

وللهندباء أنواع كثيرة، منها البرّي ومنها البستاني، وقد تحوّلت أكثر الأنواع إلى النوع البستاني المزروع، كما استُحدثت منها أنواع كثيرة أُخرى أكثرها قليل المرارة، إلاّ أنّها قليلة الفائدة أيضاً.

ومن أشهر أنواع الهندباء النوع المسمّى هندباء البن أو الشيكوريا، وهو النوع الذي يُصنع من جذوره الغليظة قهوة بديلة عن قهوة البن تُدعى قهوة الشيكوريا، وأفضل أصناف الهندباء هو صنف «ماكديبورك» أو صنف «برونزويك». وهذه القهوة منتشرة بشكل واسع في كثيرٍ من بلاد أوروبا وخاصّةً فرنسا.

مكوّناتها الفعّالة:

تحتوي الهندباء على نسبة كبيرة من الأملاح المعدنية الهامّة مثل (الحديد، البوتاسيوم، الفوسفور، الصوديوم، الكالسيوم).

كما تحتوي على نسبة جيدة من الكلوروفيل وطليعة ڤيتامين (أ) في الأوراق، إضافةً إلى ڤيتامينات (ب١، ب٢، ب ب، ج، ك) وعناصر مرّة (هيتروزيدات)، وبروتينات، وسكريات، وحوامض أمينية، ودهون، وتانين، ومادة الإينولين في الجذور.

خصائصها:

مدرّة للبول، منشّطة ومفرغة للصفراء، مقوية للكبد، مقوية للمعدة،

هاضمة، مليّنة، منقّية للدم، فاتحة للشهية، مضادة لداء الحفر، مضادة للروماتيزم، مضادة للنقرس.

استعمالاتها

يُفضَّل دائماً استعمال نوع الهندباء البريّة (الطرخشقون) وخصوصاً الذي ينمو في الجبال ويُزهر في فصل الربيع، فهو الأفضل من الناحية الغذائية والعلاجية، وأجوده ما كانت أوراقه أكثر عَرْضاً وسَماكَةً وأكثر اخضراراً ونضارةً.

١ ـ داخلياً:

تُستعمل الأوراق الغضَّة الخضراء على شكل سلطة مثل الخس، أو تُعصر ويُشرب من العصير الطازج (٢ ـ ٣) ملاعق كبيرة يومياً، كما تُعصر الجذور ويُشرب من عصيرها مقدار ملعقة واحدة أو ملعقتين يومياً.

والأوراق تدر البول بشكلٍ فعّال، وهي غنية بالبوتاسيوم، حيث تقوم بتعويض الجسم لما يفقده منه بسبب التكرار لعملية التبوّل، وتفيد في تنشيط الكِلى، وتقوية الجهاز البولي ومعالجة اضطراباته، كما أنَّها مُزيلة للاضطرابات الهضمية، ومُضادّة للإمساك، ومفيدة في مُعالجة النقرس، والروماتيزم، والقصور الكبدي، وحصيات وآلام الكيس المراري. وهي غنيّة بالحديد وتفيد في معالجة فقر الدم (الأنيميا) والضعف العام ومعالجة اضطرابات الدورة الدموية.

ويفيد عصير الجذور بشكلٍ خاص في تنشيط الحويصلة المرارية، وتسهيل إفراز المادة الصفراوية، وتنشيط الكبد، ومعالجة اضطراباته وما ينتج عنها من عللٍ كثيرة. هذا إضافةً لفائدته في تنقية الدم، وإدرار البول، وتنقية الكليتين، وخفض نسبة الكولسترول في الدم.

وبما أنَّ عصير الجذور سريع الفساد، فإنّه يمكن استعمال المغلي بدلاً منه بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المقطّعة والمجفّفة لكل فنجان ماء، حيث

يُغلى لمدة عشرة دقائق، ثم يُستحلب ويُصفًى ويُشرب بعد الطعام، ثلاث مرات يومياً.

كما يفيد استعمال مستحلب الأوراق والأزهار والجذور، وهو أقل فاعلية في إدرار البول من العصير، ويُمكن استعماله كمنقٍ للدم ومُعالِج في الحالات السميَّة التي تشمل الروماتيزم، والنقرس، والأكزيما، واضطرابات الدورة الدموية، وفي حالة ارتفاع نسبة السكر أو الكولسترول في الدم، وكذلك القوباء، والدمامل، والدوالي، والحكَّة، وسائر الأمراض الجلدية المتسبَّبة عن عدم انتظام الجهاز الهضمي والدورة الدموية.

ويُصنع المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق والجذور المجففة لكل فنجان ماء، حيث تُنقع على البارد لمدة ساعتين، ثمَّ يُسخَّن الفنجان على نارٍ هادئة، ويُرفع عند البدء بالغليان، ويُترك لمدة ربع ساعة حتى يستحلب، ثمّ يُصفًى ويشرب منه مقدار فنجان واحد بعد الأكل ثلاث مرات يومياً.

وتفيد قهوة الشيكوريا (والتي تصنع من تحميص مسحوق الجذور المجففة للهندباء البرية، حيث تستعمل في كثيرٍ من البلاد الأوربية بديلاً عن قهوة البن، وخاصّةً في فرنسا) تفيد في تقوية المعدة والأمعاء، وتنشيط الكبد، وزيادة إفراز الصفراء.

٢ ـ خارجياً:

يُستعمل مغلي الأوراق أو الجذور على شكل كمادات خارجية موضعية إضافةً إلى استعماله كمشروب، حيث توضع الكمادة على المكان المصاب كالدوالي، والبواسير، والدمامل، والنّمش، وتُبدَّل الكمادة كُلَّما دعت الحاجة إلى ذلك.

كما تُدلك العضلات المتشنجة والضامرة بالمغلي، ويُدلك به لتسكين آلام الأطراف. ويُستعمل أيضاً على شكل كمَّادات دافئة وغسولٍ لمعالجة رمد العينين والتهاباتهما.

تنبيهات:

١ ـ تعتبر الهندباء ومستحضراتها مأمونة الجانب وليس لها أية أخطار، إلاَّ أنَّها قد تسبب نوعاً من التحسّس الجلدي عند بعض الأشخاص الذين لديهم استعداد لذلك، أو ارتفاعاً في حموضة المعدة، ويجب عندها الإقلال من تناولها أو التوقف عن استعمالها.

٢ ـ لا تُعطى الهندباء للأطفال دون الثانية من العمر، وتُعطى للأطفال الأكبر والأشخاص فوق الخامسة والستين بجرعات مخفّفة.

٣ ـ يُمنع استعمال الهندباء من قبل النساء الحوامل والمرضعات، ومن قبل الأشخاص الذين يستعملون مدرّات بولية.

٤ ـ يُحذَّر استخدام الهندباء على الأشخاص الذين يُعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات في المرارة.

٥ ـ من الواجب التوقف عن استعمال الهندباء بعد شهر ونصف أو شهرين من استعمالها بشكل متواصل، وإعطاء الجسم مدة شهر من الراحة حيث يُمكن معاودة استعمالها من جديد بعد ذلك.



الهيل



الهيل نبات عطري عشبي معمَّر من الفصيلة الزنجبيلية، يتكوَّن من جذمور ثخين أملس ترتفع منه ساق شبيهة بالقصب، تتفرَّع منها أوراق أسلية طويلة. وهو ينمو في الغابات الاستوائية الرطبة، وخاصَّةً في سيريلانكا، وسيلان، وجواتيمالا، وبورما، وسلفادور، وفي جنوب الهند

على سواحل ملّيبار حيث يتم إنتاج أشهر وأجود أنواع الهيل.

ويُستعمل من نبات الهيل ثمرته الجافّة التي تعتبر من أشهر التوابل المستعملة في كافة أنحاء العالم.

والهيل يكون لونه أخضراً ثمَّ يَصفرُّ مع التخزين، وأفضل أنواعه النوع الصغير الأخضر المخطط تخطيطاً طولياً.

والجزء الفعَّال من الهيل هو بذوره السوداء ذات الرائحة العطرة والتي تحتوي على زيته الطيار، أمَّا الغلاف الخارجي فهو حافظ للبذور لا غير.

خصائصه واستعمالاته

الهيل يُنشّط الهضم، ويُسكّن المغص، ويُزيل التشنج، ويدفع الرياح، ويدرّ الطمث.

ويُستخدم زيته في الطب الحديث ضمن صبغات تستعمل كمضادّ للتشنج، وفي حالة انحباس الطمث، ولتحسين نكهة الأدوية، وفي صناعة العطور.

كما يُستعمل الهيل في صناعة بعض أنواع الفطائر والمعجنات، ويُستعمل كمادّة مكسّبة للطعم في الأرز والشوربة والحلويات، والقهوة بأنواعها.



حرف الواو

الورد



الورد أجمل أنواع الأزهار، وأقدمها معرفةً، وأكثرها تنوّعاً، وأوسعها انتشاراً. وهو على أصنافٍ كثيرة، تنتشر زراعتها في مختلف بلاد العالم، وخاصَّةً في هولندا ومعظم دول أوروبا، وفي شمال أمريكا، وكندا، وفي غالب المناطق المعتدلة والباردة من العالم.

وجنس الورد لا يزيد في أصله عن مائتي صنف، ولكن عمليات التهجين الكثيرة التي أُجريت له أَنتجت منه أنواعاً كثيرة جداً تختلف بأشكالها وصفاتها حتى زادت أنواع الورد الموجودة حالياً على الثلاثين ألفاً، ولا تزال عمليات التهجين وإنتاج سلالات جديدة مستمرة في كثيرٍ من بلاد العالم.

ومن أشهر أنواعه الأصيلة والمعروفة منذ القدم: (الورد الجوري) الذي يُعتبر أكثر عطريَّةً بين جميع أنواع الورد، ومنه يُقطَّر ماء الورد المعروف، وهو على أنواع عديدة، أفضلها (الورد الدمشقي)، حيث أنَّ ما يُنتج منه من زيت الورد يزيد بأضعافٍ كثيرة عمَّا يُنتج من غيره من الأنواع.

و(الورد الأحمر البلدي) الذي يُزرع للزينة في الحدائق والبيوت.

و(ورد فرنسا) الذي يتميّز بلونه الأحمر المخملي الجميل.

و(الورد الصيني المتقزّم) المعروف بصَغر حجمه.

ويُعتبر (ورد الشاي الهجين) من أهم الأنواع الحديثة وأكثرها انتشاراً في العالم، وهو يضمّ الكثير من الأصناف التجارية ذات المواصفات المختلفة، ومن أشهر أنواعه (ورد البراديس). هذا إضافةً إلى أنواعِ هجينة تجاريةٍ أُخرى منها (ورد النفنوف) وهو ورد متسلّق صغير الحجم، يَنمو بكثافة ويُستعمل للتسييج، و(الوردة الكبيرة) وهي من أكبر أنواع الورد، ولها ألوان مختلفة، ومن أشهر أصنافها (وردة الحب).

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي الورد في غالب أنواعه على: زيوت، وعفص، وبكتين، وأحماض أمينية، ومواد سكرية، وعناصر هلامية، وڤيتامينات مختلفة أهمها ڤيتامين (أ) و(ج).

وتختلف نسب المكوّنات الفعّالة في الورد تبعاً لسلالته وما يتفرّع عنها من أنواع كثيرة.

خصائصه واستعمالاته

يُفضّل من الناحية الطبية استعمال الورد الجوري أو الورد الأحمر البلدي، والابتعاد عن الأنواع الأُخرى الهجينة.

ويُستفاد من الورد من زيته العطري، ومن بتلات أزهاره (زر الورد)، وهي براعم الورد قبل تفتّحها، ومن ثمرته وبذوره.

ويُستخدم زيت الورد في صناعة العطور، وفي صناعة بعض الأدوية المهدّئة للأعصاب، كما يدخل في صناعة بعض أنواع الأدوية لتحسين طعمها، وخاصّة أدوية الأطفال.

وتُستخدم البتلات والبراعم في صناعة الحلويات، ويُستخرج منها ماء

الورد المعروف، وإذا طُبخت فإنَّها تستخدم كدواءٍ مضادٌ للإسهال المزمن وذلك لتمتّعها بفعلٍ قابض.

أمَّا الثمرة والبذور فإنَّهما غنيان جداً بڤيتامين (أ) و(ج)، ويفيد مغليّهما في علاج الإسهال الحادّ، والمغص المعوي، والأمراض الصدرية، والسعال الديكي.

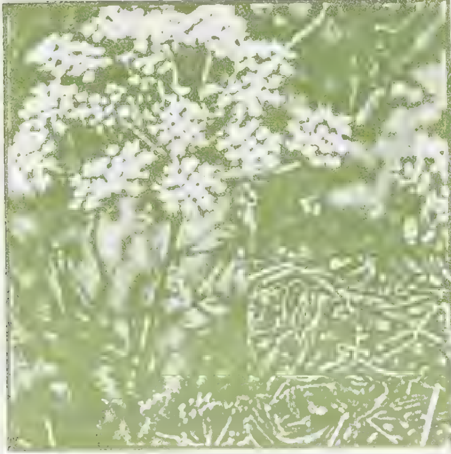
ويُصنع المغلي بإضافة بضع بتلات إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب لمدة عشر دقائق، ثمَّ يُصفًّى ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً.



حرف الياء

يانسون

(حبة حلوة ـ أنيسون)



نبات عشبي عطري حولي معروف منذ القِدم، استُخدمت بذوره العطرية منذ عهد الفراعنة والإغريق في مجال الغذاء كنوعٍ من أنواع البهار، واستُخدمت كدواء فعّال لمغص المعدة وطرد الرياح.

موطنه الأصلي في مصر ومنطقة شرق البحر الأبيض المتوسط، ويُزرع تجارياً على نطاقٍ واسع في الهند وتركيا والمكسيك. وكثيراً ما يُستعاض عن هذا اليانسون بنوع آخر شبيه به من حيث النكهة، ويُستعمل على نطاق واسع في المجال التجاري لأنَّه أرخص منه، وهو (اليانسون الصيني).

ويُعتبر اليانسون من أهم نباتات الفصيلة الخيمية العطرية الطاردة للرياح والمعالجة لانتفاخ البطن.

مكوّناته الفعّالة:

يحتوي اليانسون على نسبة عالية من الزيت تتراوح بين (٢٣ ـ ٣٠٪)، منها زيت طيار بنسبة (٣,٥٠ ـ ٥٪) والباقي زيت ثابت.

وزيت اليانسون الطيار يُستخرج بالتقطير، وهو أخفّ من الماء، ويحتوي على نسبة عالية من مادة (الأنيثول) المطهِّرة تصل إلى (٨٥٪) من محتواه.

كما تحتوي بذور اليانسون على مواد بروتينية، وسكّريات، وأوكسالات الكالسيوم.

وتعود فوائد النبات في معظمها لوجود نسبة عالية من الزيت الطيار في بذوره.

خصائصه:

مضادّ للتشنجات، طارد للغازات، يُحرِّض الإفرازات المعدية ويُساعد على الهضم، ويُنبّه إفرازات الثديين ويدرّ الحليب، وهو مفيد للسعال التشنجي، والنزلة الصدرية، ويُسكّن المغص ويزيل انتفاخ البطن.

استعمالاته

يُستعمل مستحلب اليانسون المحضَّر بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، حيث يُشرب منه مقدار فنجان واحد أو فنجانين يومياً، ويُفضَّل ترطيب البذور قبل عشر ساعات من استعمالها حتى تختمر جيداً ويقوى مفعولها.

ويجب تخفيف الكمية المستعملة لدى الأطفال الصغار، وذلك بما يتناسب مع عمر الطفل ووزنه.

ومستحلب اليانسون فعّال بشكل خاص في تسكين المغص الناتج عن انتفاخ البطن، وفي طرد الغازات المتجمِّعة في المعدة والأمعاء، كما أنّه يهدّىء الأعصاب، ويُسكّن السُّعال.

ويدخل اليانسون في صناعة كثيرٍ من الأدوية والمأكولات كمادّة منكّهة ومحسّنة للطعم.



اليقطين

(القرع ـ الدبَّاء)



نبات معروف من الفضيلة القرعية التي تنتمي إليها الكوسا. له أنواع كثيرة تشملها كلمة يقطين، أشهرها القرع الكبير المضلَّع الذي يُعرف في مصر باسم القرع العسلي.

ومن أنواعه قرع صغير شبيه بالكوسا وهو أكبر منها بقليل، والقرع المسكي، وقرع التزيين الذي يُزرع للزينة.

ولكلٍّ من أنواعه ضروبٌ كثيرة أيضاً.

وقد ورد ذكر اليقين في القرآن الكريم بقول الله عزَّ وجلَّ في سورة الصافات: ﴿وَأَنۢبَتۡنَا عَلَيۡهِ شَجَرَةٗ مِّن يَقۡطِينٖ ١٤٦﴾. كما ورد ذكر الدبَّاء (اليقطين) في الحديث النبوي الشريف، حيث ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: «أنَّ خياطاً دعا رسول الله ﷺ، فقرَّب إليه خبزاً من شعير، ومَرَقاً فيه دُبَّاءٌ وقديدٌ. (قال أنس): فرأيت رسول الله ﷺ يتتبَّع الدبَّاءَ من حوالي الصفحة، فلم أزل أُحبُّ الدبَّاءَ من ذلك اليوم».

مكوّناته الفعّالة:

نسبة عالية من الكالسيوم والحديد، بوتاسيوم، زنك، بروتينات، نشويات، نسبة جيدة من ڤيتامين (أ) و(ب)، حمض الفوليك وحوامض عضوية أخرى.

خصائصه:

اليقطين سهل الهضم، مهدّىء للأعصاب، مدرّ للبول، يلين المعدة ويقاوم الإمساك، ويفيد في معالجة الانصبابات وطرد السائل المتجمّعة في الجسم.

وبذوره تفيد في معالجة التهابات المجاري البولية، واضطرابات التبوّل الناتجة عن تضخم البروستات، وطرد الدودة الوحيدة (الدودة الشريطية) من الأمعاء.

استعمالاته

يُشرب كأس من عطير اليقطين المحلًى بالعسل على الريق يومياً، وذلك لتليين المعدة ومقاومة الإمساك.

ولطرد السوائل المتجمّعة في أنسجة الجسم وتجاويفه مثل الصدر والمفاصل، والاستسقاء في البطن، فإنّه يفيد استعمال حساء اليقطين بشكل يومي لمدة أسبوع، يتبعه راحة لمدة ثلاثة أيام، ثمّ مُعاودة الاستعمال بعد ذلك.

ويُصنع الحساء بسلق مكعبات اليقطين، ثمّ هرسها وإضافة السكّر والحليب إليها، ثمّ طهوها بعد ذلك.

ويُعالج تضخم البروستات والتهاب المجاري البولية واضطراباتهما بطبخ كمية من لب البذور المهروسة بالماء أو الحليب، حيث تُحلّى بالسكر ويؤخذ منها يومياً.

ولطرد الدودة الوحيدة بطريقة مأمونة، فإنَّه يُهرس مقدار خمسون غراماً من لب البذور حتى تصبح مثل العجين، ثمَّ تُمزج بكميَّة مماثلة من السكَّر، وتؤخذ صباحاً على الريق مع كوب من الحليب لمدة أربعة أيَّام، حيث يؤخذ بعدها مسهِّل قوي (ملح إنكليزي). أو يُضاف الثوم المهروس إلى لب البذور المهروسة، ويؤخذ منها صباحاً على الريق مع كوبٍ من الحليب.



القسم الثاني

الأمراض الشائعة ومعالجتها بالأعشاب

حرف الألف

الأُذُن

التهاب ـ طنين ـ انسداد ـ تقوية السمع

التهاب الأذن:

يُمكن لبعض الأعشاب أن تُساعد في معالجة التهاب وإنتانات الأُذن ـ إذا كان الالتهاب بسيطاً ـ أمَّا إذا كان الألم شديداً ومبرّحاً، فغالباً ما يكون ذلك نتيجةً لالتهابٍ حادٌ في الأذن الوسطى، وينبغي في حينها مراجعة الطبيب فوراً.

العلاج

* يُضاف الثوم الطازج والمسحوق جيداً إلى كمية مناسبة من زيت الزيتون، ويُطبخ المزيج على نارٍ هادئة حتى النضج، ثمَّ تُبلَّل قطعة من الشاش النظيف بالسائل الناتج، وتوضع في الأذن المصابة، كما يُقطَّر من السائل عدة نقط في الأذن المصابة يومياً.
* يُشرب يومياً ثلاثة أكواب من مغلي مسحوق جذور نبات الإشناسيا، وذلك لاحتواء الإشناسيا على مواد فعَّالة في تنشيط الجهاز المناعي، وتقوية الكريات البيض، ومكافحة الالتهابات والإنتانات. (ر. إشناسيا).
* يُقطَّر في الأذن المصابة بضع نقط من عصير الليمون، ثلاث مرات يومياً.

* تُسخَّن شرائح البصل قليلاً، وتوضع على الجلد خلف الأذن المصابة مباشرةً، وتُلف بقطعة من الصوف، وتُترك من الصباح حتى المساء، ويُكرر ذلك حتى يتم الشفاء بإذن الله، وهذا يفيد في معالجة الأذن المتقيحة وتسكين الألم.

٢ ـ طنين الأذن:

* يُقَطَّر في الأذن المصابة ثلاث نقط من عصير البصل أو عصير الفجل، مرتين يومياً. أو تُبلل قطعة شاش نظيفة بذلك العصير، وتوضع في الأذن المصابة، وتُبدَّل كلَّ صباحٍ ومساء.

٣ ـ انسداد الأذن:

* لإزالة انسداد الأذن الناتج عن تراكم المادة الدهنية (الصملاخ)، فإنَّه يُقطَّر في الأذن المصابة بضع نقط من السائل الناتج عن مزج عصير البصل بزيت الزيتون، بحيث يُترك السائل في الأذن المصابة لمدة خمس دقائق، ثمَّ يستلقى المصاب على جنبه ليخرج السائل، ويُكرر ذلك ثلاث مرات يومياً.

٤ ـ تقوية السمع:

* يُضاف عصير الملفوف الطازج إلى عصير الليمون، ويُنقَّط من هذا المزيج (٢ ـ ٣) نقط في كل أذن، مرّتين يومياً. ويجب الاستمرار على ذلك لمدة طويلة حتى يقوى السمع بإذن الله.

* الإكثار من أكل التمر يفيد في تقوية السمع، خاصَّةً لدى الشيوخ الذين يُعانون من ضعف السمع. (ر. التمر).



الإرهاق والتعب والوهن العضلي

الإرهاق والتعب والوهن العضلي، كُلُّها أعراضٌ لأمراضٍ كثيرة تصيب الإنسان، مثل السكَّري، وكسل الكبد، وفقر الدم، والزكام، واضطرابات الغدة الدرقية، واضطرابات المعدة والأمعاء، وغير ذلك من الأمراض. وإنَّ أيَّ خلل يحصل في التمثيل الغذائي للجسم فإنَّه قد يؤدّي إلى حدوث التعب والإرهاق.

وفي مثل هذه الحالات فإنَّ زوال الأعراض مرتبطٌ بمعالجة المرض نفسه.

أمّا إذا كان الوهن مستمراً، ويرافقه تعبٌ شديدٌ وإرهاقٌ للأعصاب، فإنَّه يكون مرضاً بحدِّ ذاته، وهو داءٌ بطيء لا يصيب إلاَّ الكبار، وينتج عن خلل في عمل العصب عند نقطة التقائه مع خلايا العضل.

ومن أعراضه شعور المريض بانحلال وضعف في المنكبين والذراعين، وتعبٌ في عضلات الوجه والساقين.

العلاج

يعتمد العلاج على الراحة والاسترخاء، والتخفيف من الإجهاد، والإكثار من تناول المأكولات التي تقويّ العضلات والأعصاب، والتي ترمم الخلايا والغدد، وتُساعد على إحياء نسيج العصب. والإكثار أيضاً من استعمال النباتات والأعشاب التي تنشّط الجسم، وتزيل عنه الشعور بالتعب والإرهاق، خاصَّةً إذا كان التعب نتيجةً لمجهود جسدي أو فكري.

* يُشرب يومياً مقدار كأسين من مستحلب أوراق إكليل الجبل (حصا البان)، وذلك لفائدته في تنشيط الذاكرة والجسم المتعب، ومقاومة الوهن وتنشيط الأعصاب. (ر. إكليل الجبل).

* يُفيد مشروب المتة بكونه منبهاً، ومنشطاً، ومقاوماً للوهن العصبي،

ومنشطاً للأنسجة العصبية والعضلية، وللتفاعلات الكيميائية داخل الجسم. (ر. المتة).

* يُشرب يومياً مقدار كأسين من مغلي جذور نبات الجانسنغ، وذلك لثبوت فائدته في تحسين عملية تمثيل المواد الغذائية، وتنشيط القدرات الحيوية للجسم، كتنشيطه للخلايا، والذاكرة والجهاز العصبي، والعضلات. (ر. الجانسنغ).

* يُشرب يومياً ثلاثة كؤوس ساخنة من مغلي أوراق النعناع، أو الترنجان (الملِّيسا). (ر. النعناع، الترنجان).

* ينبغي على المصاب بالوهن العضلي، والشعور بالانحلال والضعف في العضلات، الإكثار من تناول الفواكه الطازجة، وخاصَّةً العنب، والبرتقال، والليمون، والتفاح. والإكثار من الخضار الورقية الطازجة، وخصوصاً الجزر، والسبانخ، والملفوف، والفليفلة الخضراء، والهليون، والرشاد، والبندورة، والإكثار من أكل التمر لغناه بڤيتامين (أ) وتنشيطه لعمل وظائف الجسم.

* يفيد عمل لبخة من المسحوق الناعم لحبة البركة مع مقدار مماثل لها من زيت الزيتون، حيث يُرفع الخليط على نار هادئة حتى يُصبح كالمرهم، وتُدهن به بعد أن يبرد المناطق المتعبة من الجسم، وخصوصاً المنكبين والذراعين، وعضلات الوجه والساقين.

* * *

* * *

الاستسقاء (الوذمة) ـ تجمّع السوائل

الاستسقاء هو تجمّع مائي زائد، يحدث في أنسجة وتجاويف الجسم، كالبطن، والمفاصل، والصدر، وغشاء القلب، ويظهر على شكل تورُّم أو

انتفاخ واضح المعالم. ويحدث الاستسقاء نتيجةً لأمراض كثيرة، بعضها خطير يحتاج إلى عناية فائقة وعلاج سريع، كالفشل الكلوي، وهبوط القلب، وتليف الكبد، والسرطان.

كما أنَّ فقدان الجسم لحاجته من ڤيتامين (ب) يؤدي إلى حصول الاستسقاء أيضاً.

العلاج

* يُشرب يومياً مقدار فنجانين من مغلي الزهور الجافة لعشبة (الإكليل البوقيصي)، أو مستحلب أوراق الكشمش الأسود، أو نقيع بذر الكتان، وذلك لاحتوائهم على موادٍ مدرّة للبول ومفيدة في امتصاص السوائل المرتشحة من الجسم، وطردها مع البول إلى الخارج. (ر. إكليل بوقيصي، كشمش أسود، الكتان).

* الإكثار من أكل الملفوف الغضّ وشرب عصيره، وذلك لاحتوائه على عنصر البوتاسيوم الذي يفيد في امتصاص السوائل المرتشحة من الجسم، وإزالتها مع البول إلى الخارج. (ر. الملفوف).

* في حالة الاستسقاء الناتج عن افتقاد الجسم لڤيتامين (ب)، فإنَّه يجب العمل على تعويض الجسم من ذلك الڤيتامين، والحرص على اقتناء الخضار والفواكه والمأكولات الغنية به، كالتين والمشمش والجزر، والتفاح، والخس، والبرتقال، والقمح، والشعير، كما يُشرب من عصيرهم أيضاً، وتُضاف خميرة البيرة إلى العصير لغناها بڤيتامين (ب).



الأسنان

ألم الأسنان ـ الوقاية من نخر الأسنان ـ تبييض الأسنان

١ ـ ألم الأسنان:

يُمكن لبعض النباتات أن تخفّف من ألم الأسنان بشكل مؤقّت، ريثما تتم مراجعة الطبيب، أمّا في حالة الألم الشديد الناتج عن الالتهابات السنيّة، فإنَّه ينبغي في حينها مراجعة الطبيب فوراً.

العلاج

* يُمضغ القرنفل لتسكين الألم، أو تُبلّل قطعة صغيرة من القطن النظيف بروح القرنفل (يُباع في الصيدليات لهذا الغرض)، ثمَّ توضع على السنّ المصاب لعدة دقائق حتى يخفّ الألم سريعاً بإذن الله.

ويجب عدم الإكثار من روح القرنفل، أو ترك القطنة في السنّ المصاب وهي مبللة به لمدة طويلة، وذلك حتى لا يتأثر عصب السنّ ويتلف. (ر. القرنفل).

* يستعمل مستحلب نبات ملكة المروج (بوقيصي) على شكل مضمضة عدة مرات يومياً لتسكين الألم، وذلك لاحتوائه على مركبات الساليسيلات المسكنة للآلام. (ر. ملكة المروج).

* تُمضغ أوراق النعناع أو البقدونس عدة مرات يومياً، بحيث تُترك في الفم حتى يسيل ماؤها على موضع الألم، وتخفّ شدّته مؤقتاً ريثما تتم مراجعة الطبيب.

٢ ـ الوقاية من نخر الأسنان:

* يجب المداومة على استعمال فرشاة ومعجون الأسنان، أو المداومة على استعمال السواك (الأراك)، وذلك لاحتوائه على كثير من المواد التي تفيد

بمجموعها في تطهير الأسنان والفم، ومقاومة الجراثيم والتعفنات، والتخلّص من مادة البلاك المسببة للتسوّس والتي تغطّي سطح الأسنان (ر. الأراك).

* يجب النظافة المستمرة للأسنان، خاصَّةً بعد الطعام، وبعد تناول أيٍّ مادة سكّرية.

* يفيد المضمضة بمغلي أوراق الشاي (وخاصَّةً الأخْضر منه)، وذلك لغناه بمادة الفلور المفيدة في مقاومة نخر الأسنان. (ر. الشاي).

٣ ـ تبييض الأسنان:

* تؤكل تفاحة واحدة بقشرها يومياً بعد العشاء وتُمضغ مضغاً، فهي تنظّف الأسنان وتبيّضها لاحتوائها على حامض الأوكساليك.

* تُدلك الأسنان بقطعة من الليمون، أو تُبلَّل قطعة من القطن بعصير الليمون وتدلك الأسنان بها مرتين يومياً.



الإسهال

يحدث الإسهال نتيجة لأمراضٍ عديدة، أكثرها عَرَضي مؤقّت، وبعضها قد يكون خطيراً، فإذا طالت مدة الإسهال كان لا بدَّ من مراجعة الطبيب لمعرفة الأسباب التي أدّت إليه ومعالجتها، لأنَّ الأعشاب والنباتات في مثل هذه الحالات قد توقف الإسهال ولكنَّها لا تُعالج المرض الذي أدّى لحدوثه.

وأهم الأسباب المؤدّية للإسهال هي: التسممات الغذائية الناتجة عن تناول الطعام الملوّث، وخاصَّةً اللحوم والألبان، وكذلك التهابات الجهاز الهضمي، والانتانات المعوية الحادّة كالزحار والتيفوئيد، والطفيليات المعوية، والإكثار من تناول بعض أنواع الفاكهة، والتعرض للرطوبة والبرد.

وربَّما كان السبب عصبياً أو نفسياً كما يحدث عند بعض الطلاب قبل دخولهم إلى قاعة الامتحان.

وغالباً ما يرافق الإسهال مغصٌ في الأمعاء، وآلام في البطن، ورُبَّما أدّى إلى شحوب الجسم ونحوله، خاصَّةً لدى الأطفال، فبعض أنواع الإسهال قد تكون خطرة جداً على حياتهم.

العلاج

* يؤكل الأرز المسلوق فقط، أو الأرز مع قليلٍ من اللبن.

وفي حالة الإسهالات عند الصغار فإنَّه يُعصر الأرز المسلوق بقطعة قماش نظيفة، ويُضاف إلى السائل قليلاً من العسل أو السكَّر، ويُعطى للطفل عوضاً عن الحليب حتى يتم الشفاء بإذن الله.

* يؤكل السفرجل، أو يُغلى ويُشرب من مائه الناتج، وذلك لخواصه القابضة المعروفة.

والأفضل عمل خليط مكوَّن من ملعقة واحدة من مسحوق السفرجل، وملعقة واحدة من مسحوق الأرز، وكوب ماء واحد بدرجة الغليان، حيث يُترك الخليط قليلاً حتى ينضج، ويؤخذ منه مقدار (٢ ـ ٣) أكواب يومياً.

وهذا يفيد في حالة الإسهال الناتج عن الضعف المعوي والاضطرابات الهضمية خصوصاً.

* يؤكل مقدار نصف كيلو من ثمر (الإيكي دنيا) الناضج يومياً، وذلك لفائدتها في تقوية المعدة والأمعاء، ومعالجة مرض الزحار والتهابات الأمعاء، ومعالجة الإسهال الناتج عن ذلك. (ر. إيكي دنيا).

* يفيد استعمال مغلي جذور أو لحاء شجيرة (البرباريس الشائع)، وذلك في حالة الإسهالات الناتجة عن الطفيليات المعوية والزحار. فهي تقوي

الجهاز المناعي، وتقوم بعمل فعّال في مكافحة الجراثيم والإنتانات. (ر. برباريس شائع).

* يُشرب مستحلب أوراق وأزهار نبات الغافث (أوفاطوريون ـ شجرة البراغيث)، وذلك لاحتوائه على مواد قابضة (تانينات) فعّالة في وقف الإسهال. (ر. غافث).

* يجب الإكثار من أكل التفاح، وذلك لاحتوائه على مادة البكتين التي أثبتت الدراسات فائدتها في مقاومة بعض أنواع البكتريا المسببة للإسهال، وبالنسبة للأطفال الصغار فإنَّه يفيد عند إصابتهم بالإسهال الاقتصار على إطعامهم مطبوخ مبروش التفاح مع الماء المحلّى فقط، وفي الصيدليات العديد من المركبات المضادة للإسهال التي تعتمد على البكتين كالبكتات والكابتين. (ر. التفاح).

* في حالة الإسهال الدهني الناتج عن عجز الجسم على امتصاص المواد الدهنية امتصاصاً تاماً، فإنَّه يفيد جداً استعمال جوز الهند، أو السمن المستخرج صناعياً من زيت جوز الهند. (ر. جوز الهند).

* يُستعمل الجزر المبروش لمعالجة الإسهال عند الأطفال، كما يُستعمل حساء الجزر لمعالجة الإسهال عند الأطفال الرضّع، ويُصنع الحساء بطبخ الجزر المقطّع أو المبروش في الماء لمدة ساعة ونصف، ثمَّ يُهرس الطبيخ في منخل نظيف حتى يُصبح الجزر ليّناً كالمرهم، ويُضاف إليه رشّة صغيرة من الملح أو السكّر، ثمَّ يُخفف جيداً.

ويجب أن يقتصر طعام الرضيع على طبيخ الجزر لمدة يوم أو يومين على الأكثر، ولا يُعطى له الحليب إلاَّ عند الضرورة وذلك حتى يتم الشفاء بإذن الله.

* يُستعمل مشروب الأعشاب التالية، وذلك لاحتوائها على مواد قابضة

ومطهِّرة ومسكِّنة ومفيدة في معالجة الإسهال وتسكين المغص الحاصل في البطن والأمعاء، والذي يترافق غالباً مع حالات الإسهال:

مغلي السعتر البرّي، مغلي أوراق الملفوف، مغلي الشعير، مغلي الشاي، مغلي أوراق النعناع، مغلي بذور اليانسون، عصير الرّمان، (ر. السعتر، الملفوف، الشعير، النعناع، اليانسون، الشاي، الرمان).

* يجب عدم استعمال الدهون والزيوت لأنَّها تزيد من حدّة الإسهال.

* يفيد استعمال اللبن الزبادي واللبن الرائب لفائدته في تخفيف حدّة الإسهال، ولاحتوائه على بكتيريا مفيدة مضادّة للجراثيم الضارّة في الأمعاء. ويُستحسن إضافة الثوم المهروس والنعناع الجاف إلى اللبن، وذلك لتأثيراتهما المطهِّرة للأمعاء.

* يُعطى الطفل المصاب بالإسهال ماء الأرز المسلوق، وذلك لاحتوائه على نشاء ومواد قابضة مفيدة في مقاومة الإسهال.

* يؤكل صباح كل يوم سبع تمرات، فقد ثبت عن رسول الله ﷺ أَنَّها تقي من السموم.

وقد أكَّدت التجارب العلمية على قدرة التمر في معالجة مختلف أنواع السموم والوقاية من الإصابة بها (ر. التمر).



الأعصاب

التهاب ـ ضعف ـ توتر ـ عرق النَّسا

الأعصاب هي بمثابة الأسلاك الواصلة بين المراكز الرئيسية للأعصاب، وبين مختلف أعضاء الجسم. ومهمّتها نقل الأوامر الصادرة عن تلك المراكز الرئيسية (كالمخ، والمخيخ، والنخاع الشوكي) إلى كافة أعضاء الجسم. ونقل التنبيهات من الأعضاء إلى المراكز العصبية الرئيسية.

ومثال ذلك الأوامر الحسيّة، والأوامر الحركيَّة، وأوامر التوازن الصادرة عن المخيخ، والتأثيرات النفسية من فهم وإدراك وأحاسيس مختلفة، وجميع الأوامر المسيطرة على كافة أعمال الجسم فيما يُعرف باسم السيالة العصبية.

١ ـ التهاب وآلام الأعصاب:

* إذا كان التهاب الأعصاب ناتجاً عن نقص تزويد الجسم لحاجته من مجموعة ڤيتامين (ب)، فإنَّه يجب تناول كمية لا تقل عن (٢٠٠ غرام) من إحدى العناصر الغذائية الغنية بذلك الڤيتامين، وأهمَّها:

التمر، الملفوف، نخالة القمح، نخالة الأرز، التفاح، الجزر، العسل الأسود (ثفل قصب السكّر).

كما يجب شرب كأس من عصير الفواكه أو من اللبن الرائب مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خميرة البيرة يومياً، وذلك لغناها الشديد بمجموعة ڤيتامين (ب).

* يُنقع مقدار مائة غرام من الثوم المهروس في (٢٠٠غ) من زيت الزيتون، ويُترك النقيع لمدة يوم أو يومين، ثمَّ يُدهن به المكان المصاب.

* يجب الإكثار من تناول العنب لاحتوائه على عديدٍ من المواد الهامَّة والمفيدة في حالة التهاب الأعصاب، والعلاج بالعنب فقط هي إحدى الطرق المجرّبة والمتَّبعة في كثيرٍ من بلاد العالم. (ر. العنب).

* ولتسكين الألم، فإنه توضع على المكان المصاب كمادة مصنوعة من أوراق النعناع، أو من ملكة المروج (بوقيصي)، أو من جذور وأوراق السرخس ذكر. (ر. النعناع، ملكة المروج، سرخس ذكر).

٢ ـ ضعف الأعصاب:

* يجب الحرص على تناول العناصر الغذائية الغنية بڤيتامين (ب) والوارد ذكرها في التهاب الأعصاب.

* يفيد أكل خمس أو ست حبات من الترمس يومياً، وذلك لاحتواء الترمس على مادة الليستين المقوية للقلب والأعصاب. (ر. الترمس).

* يُشرب مقدار كأسين يومياً من مغلي جذور نبات الجانسنغ، وذلك لفائدته الثابتة في تقوية الأعصاب، وتنشيط القدرات الحيوية للجسم عموماً. (ر. الجانسنغ).

* حبة البركة تفيد في تقوية الأعصاب وتقوية الجهاز المناعي للجسم. (ر. حبة البركة).

* مشروب المتة ينشط العضلات والأعصاب ويقاوم تشنجاتها، وذلك لتأثيره على الجهاز العصبي المركزي للجسم. (ر. المتة).

٣ ـ توتر الأعصاب:

* يحتوي البلح على مواد تساعد على تهدئة الأعصاب ومقاومة الأرق. لذا يُنصح بتناول بضع حبات من التمر أو البلح يومياً، كما يُنصح بإعطاء الطفل الثائر ذو المزاج العصبي بضع حبات من التمر كلَّ صباح، كي تهدأ أعصابه ويخفّ اضطرابه. (ر. التمر).

* يُشرب ثلاثة كؤوس يومياً من مغلي أزهار النباتات التالية، وذلك لفائدتها في تهدئة الأعصاب. مع ضرورة مراجعة كلاً منها لمعرفة الآثار الجانبية في حال وجودها:

النرجس، الكركدية، الخزامى، الزيزفون، الليمون.

وكذلك مغلي أزهار أو أوراق النارنج (أبو صفير)، أو استعمال الزيت العطري المستخرج من أزهاره والمعروف في الصيدليات باسم (زيت نيرولي).

* يفيد استعمال نقيع جذور الناردين مخزني (حشيشة القط)، أو استعمال صبغة الناردين المعروفة في الصيدليات باسم (صبغة الڤاليريانا)، مع

ضرورة التقيد بالجرعة الموصوفة ومعرفة الآثار الجانبية والخواص الأُخرى للناردين. (ر. ناردين مخزني).

٤ ـ عِرق النَّسا:

وهو ألم عصبي يتميَّز بامتداده على امتداد العصب، ويظهر خاصَّةً في الإلية والفخذ، وقد يمتد الألم إلى وجه الساق الخارجي.

العلاج

* تستعمل كمادات ساخنة من مغلي جذور نبات السرخس ذكر لاحتوائه على مواد فعَّالة في تسكين الألم. (ر. السرخس ذكر).

* تُعمل كمادة من أوراق الملفوف، حيث تُدهن الأوراق بزيت الزيتون، ثمَّ توضع على مكان الألم، وتُلف بقطعة شاش، وتبدّل كل أربع ساعات.

* يُدلك المكان المصاب بزيت الخزامى، ويُكمَّد بمستحلب الأزهار. (ر. الخزامى).

* يُدلك المكان المصاب بزيت العرعر المعروف باسم (زيت الكادي)، كما يكمَّد أيضاً بمغلي الأفنان المورقة لشجر العرعر وثماره الناضجة. (ر. العرعر).



الإمساك

عندما يقل عدد مرات التبرُز عن أربع مرات أسبوعياً، أو تحتاج عملية التبرّز إلى ضغطٍ شديد، أو يخرج البراز على شكل كتلٍ قاسية، فإنَّ ذلك يكون علامةً على الإصابة بالإمساك. والمعدَّل الطبيعي لحاجة الإنسان للتبرّز تتراوح بين مرة واحدة وثلاث مرات يومياً.

والإمساك مرض مزعج يؤدّي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، والصداع، وعسر الهضم، وقد يؤدّي إلى حدوث البواسير.

وللإمساك أسباب عديدة يرتبط معظمها بعادات الإنسان، كأن يكون طعامه غير متوازن، وتنقصه الألياف والڤيتامينات، وخصوصاً ڤيتامين (ب).

أو أن يكون المصاب قد اعتاد على مقاومة إحساسه بالحاجة إلى التغوّط، ولا يفعل ذلك بأوقات منتظمة.

وكذلك الجلوس الطويل وعدم ممارسة أيّة رياضة بدنية كلُّها عوامل تساعد على حدوث الإمساك.

وعلاج الإمساك في مثل هذه الحالات ـ وفي جميع الحالات التي ترتبط بعادات الإنسان ـ يكون بتصحيح تلك العادات والممارسات بدلاً من إعطاء الدواء، فربَّما كان ذلك كل ما يحتاج إليه المريض ليزول عنه الإمساك.

وقد يكون سبب الإمساك عوامل نفسية عند المصاب، ناتجة عن الخوف أو القلق واضطراب الحياة، أو غير ذلك من الأسباب.

كما أنَّ هناك أسباباً مرضية كثيرة تؤدّي إلى حدوث الإمساك، كتضخم القولون، أو استرخاء الأمعاء وضعف عضلاتها، أو نقص إفرازات الغدد الصمَّاء. وغير ذلك من الأمراض التي تستوجب العلاج.

كما أنَّ تناول بعض أنواع الأدوية يُساعد على حدوث الإمساك. وفي كلِّ الأحوال فإنَّ معرفة السبب المؤدّي إلى الإمساك يُساعد على اتباع الطريقة الصحيحة في معالجته.

وإنَّ أفضل طريقة للعلاج هي التي تحقق عمل الأعضاء بشكل طبيعي دون اللجوء إلى أي مساعدة اصطناعية، ولا يتم استعمال المسهِّلات إلاَّ عند الضرورة، وذلك لما قد ينتج عنها من آثار سلبية على الأمعاء، خاصَّةً عند الاعتياد عليها أو استعمالها لمدة طويلة.

العلاج

* تنظيم وقت التغوّط، وعدم مقاومة الحاجة إليه، وإعطاءه الوقت الكافي.
* ضرورة ممارسة الرياضة البدنية بشكل منتظم لتنشيط عمل القولون، كرياضة المشي مثلاً.
* الابتعاد عن التوتر النفسي وعوامل القلق والاضطراب.
* شرب كمية كافية من السوائل لا تقل عن ليتر ونصف يومياً، مع ضرورة شرب كأس واحد من الماء أو من عصير الفواكه قبل الطعام بنصف ساعة، وقبل النوم، وعلى الريق، ويُفضَّل إضافة العسل إليه.
* تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مضافاً إليها بضع نقط من عصير الليمون، مرة واحدة يومياً على الريق قبل الطعام.
* يجب تناول الطعام المتوازن الغني بالألياف الغذائية والڤيتامينات، وخاصَّة الحبوب الكاملة مثل نخالة القمح، والشوفان، والحمص، والعدس، والفاصولياء، والفول... والفواكه مثل البلح، والتين، والتفاح بقشره، والمشمش، والدراق، والعنب... والخضار مثل الخس، والملفوف، والجزر، والسلق، والزيتون، والسبانخ، والهندباء، والبطاطا، والبصل...
* تُضاف ملعقتين متوسطتين من الملح العادي أو الملح النباتي المشبع باليود إلى نصف ليتر من الماء الفاتر، وتُشرب الكمية كلها على الريق صباحاً، وبعد حوالي نصف ساعة يبدأ مفعول الشربة ويحصل خروج كامل إذا لم يكن الإمساك معنّداً.

وهذه الوصفة البسيطة لا ينبغي اتخاذها عادة، لأنَّ كثيراً من الڤيتامينات والمعادن والأغذية المهضومة تذوب في هذا السائل، فيخسرها الجسم ويفتقد لحاجته منها.

* يجب المداومة على استعمال نخالة القمح، لأنَّها تُساعد على حركة

الأمعاء وإخراج الفضلات، فضلاً عن فوائدها الكثيرة والهامَّة الأُخرى.

ويُمكن الحصول على الفوائد الكثيرة لنخالة القمح بوضع مسحوقها على طاولة الطعام، وإضافة كمية بسيطة منه إلى كل وجبة طعام، وعلى الأخص الأطعمة صعبة الهضم، أو ذات الفوائد الغذائية القليلة.

وهذه الكمية البسيطة تُعطي مع الزمن نتائج مفيدة جداً، خاصَّةً في حالات الإمساك وعسر الهضم ومتاعب الجهاز الهضمي. (ر. القمح).

* يُؤخذ مقدار ملعقة كبيرة واحدة قبل النوم من زيت السمسم (زيت السيرج)، وذلك لتليين المعدة، وتُزاد الكميّة عند الضرورة فيصبح مسهّلاً قوياً.

وزيت السيرج من أفضل المسهلات، كما أنَّه سهل الهضم ويخفّف من حدّة الآلام الناتجة عن البواسير، ويحفظ الشرايين من التصلب. (ر. السمسم).

* من أفضل الوسائل الآمنة لتحقيق ليونة المعدة ومقاومة الإمساك، هي استعمال نقيع أربع حبات من التين الجاف في كأس من الماء البارد، حيث يُترك النقيع من المساء وحتى الصباح، ثمَّ تؤكل الثمرات ويُشرب ماؤها على الريق قبل الطعام. (ر. التين).

* ومن الوسائل المفيدة والآمنة أيضاً شرب كأس من عصير القرع (اليقطين) الطازج صباحاً على الريق، مرة واحدة يومياً، حيث يفيد في تليين المعدة وطرح الفضلات المتراكمة. (ر. اليقطين).

الإمساك التشنجي والمعنّد:

يتميّز الإمساك التشنجي بالصعوبة في عملية التغوّط، بحيث يحتاج الإنسان إلى ضغط شديد، ويكون خروج البراز على شكل كتل قاسية ممَّا يُسبب الكثير من الألم والإزعاج، واستمرار هذا الإمساك لمدة طويلة يؤدّي إلى حدوث البواسير والتقرحات الشرجية.

العلاج

* إضافةً إلى ما ذُكر سابقاً فإنَّه يفيد استعمال مغلي أو مسحوق بذور الكتَّان لاحتوائها على زيت دهني ومواد هلامية مفيدة في إزالة التشنج وتسهيل خروج البراز الذي غالباً ما يكون على شكل قطع صغيرة صلبة كالبعر. (ر. الكتان).

* شراب المتة يخفّض من الشدّ العضلي والتشنجي، ويحرّك العضلات الملساء، ممّا يفيد في تليين المعدة ومقاومة الإمساك المعنّد. (ر. المتة).

الإمساك عند الأطفال:

* إنَّ التركيز الشديد في طعام الأطفال الصغار يصيبهم بالإمساك، وينبغي حينها الإكثار من السوائل المناسبة لهم، وإضافة الخضار والفواكه المناسبة إلى وجبات الطعام، وبالمقدار الذي يتناسب مع عمر الطفل.

* زيت اللوز مسهّل مناسب للأطفال الصغار، حيث يُعطى الطفل مقدار يتراوح بين ربع ملعقة صغيرة إلى ملعقة صغيرة واحدة يومياً قبل النوم، وذلك بما يتناسب مع عمر الطفل وفاعلية الجرعة لديه.

الإمساك الناتج عن اضطراب الأمعاء:

* يُستعمل لذلك مغلي أوراق السعتر لخاصيته المطهِّرة والمليّنة والمضادة للتشنجات، حيث يُشرب منه ثلاثة أو أربعة كؤوس محلاةً بالعسل يومياً. (ر. السعتر).

الإمساك المعنَّد:

يُعتبر نبات السَّنا المعروف في كثيرٍ من البلاد باسم السنامكّي (نسبةً إلى مكة المكرمة حيث توجد أفضل أنواعه) من أفضل الملّينات إن لم يكن أفضلها

على الإطلاق، لأنَّ مفعوله لا يبدأ إلاَّ في القولون، فلا يؤثِّر على المعدة أو الأمعاء، ولا يُحدث تقلصات فيهما، ولا يؤدّي إلى الإمساك بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض المسهّلات، كما أنَّ مفعوله لا يبدأ إلاَّ بعد (٨ ـ ١٢) ساعة، ممَّا يُعطي فترة مريحة لتنظيم الوقت.

وتُستعمل الأوراق على شكل مشروب، أو على شكل حقنة شرجية سريعة المفعول عند الحاجة لذلك، ويجب الانتباه إلى ضرورة التقيّد بالجرعة المناسبة، خاصَّة عند الأطفال الصغار، وضرورة معرفة التنبيهات الملازمة لذلك. (ر. السَّنا).



الأمعاء

التهاب وتعفُّن ـ نفخة وغازات ومغص ـ التهاب القولون

١ ـ التهاب الأمعاء الدقيقة وتعفناتها:

* يُضاف مقدار (٢ ـ ٣) فصوص من الثوم المهروس مع قليل من الملح إلى ليتر من اللبن الرائب، ويُشرب منه كأس واحد بعد كلِّ وجبة طعام. فهو يفيد في تطهير الأمعاء ومقاومة العصيات القولونية والجراثيم الضارة، ويجعل من الأمعاء وسطاً غير صالح لبقاء هذه الجراثيم وتكاثرها. وليس من غذاء يستطيع تجديد الخمائر الثمينة الحية في الأمعاء كما يفعل اللبن الرائب، فضلاً عمَّا يحتوي الثوم المضاف إليه من مواد مطهِّرة ومضادَّة للجراثيم والكثير جداً من الفوائد المعروفة.

* تحتوي أوراق السعتر (وخاصَّةً النوع البرّي منه) على نسبة كبيرة من مادة الثيمول، وعلى مواد أُخرى مطهِّرة ومسكِّنة، وهي تفيد في معالجة تعفنات الأمعاء، والنزلات المعوية، ومقاومة الأمراض الجرثومية،

وتسكين المغص المعوي. ويفيد لذلك شرب ثلاثة أو أربعة كؤوس يومياً من مغلي الأوراق. (ر. السعتر).

* يفيد شرب مقدار (١ ـ ٢) فنجان يومياً من مغلي مسحوق الجذور أو الثمار الجافة لشجيرة البرباريس الشائع، وذلك لثبوت الفائدة القوية لمادة البربارين في قتل الجراثيم ومعالجة التعفنات والإنتانات. كما ينبغي قبل الاستعمال معرفة الآثار الفعَّالة الأُخرى. (ر. برباريس شائع).

* يؤكل يومياً مقدار (٢ ـ ٣) ملاعق من المسحوق الناعم لحبة البركة مع العسل أو مع اللبن الزبادي، وذلك لفائدتها الثابتة والمعروفة قديماً في تطهيرها للمعدة والأمعاء ومقاومتها لبكتيريا التعفن المعوي. (ر. حبة البركة).

* يُشرب يومياً مقدار (٣ ـ ٤) كؤوس من مغلي الشاي الأخضر، وذلك لتأكيد الاكتشافات الحديثة على فائدته في تطهير الأمعاء، وكبح نشاط ونمو العديد من البكتريا المعدية المسببة للنزلات المعوية والتسمم الغذائي (ر. الشاي).

* يُشرب مغلي الشعير مضافاً إليه عصير الليمون، فهو يفيد في تطهير الأمعاء ومقاومة الالتهابات. ويُفضَّل استعمال حبات الشعير النابتة التي تسمَّى (المالت)، حيث تحمَّص وتستعمل بدلاً عن القهوة. (ر. الشعير).

٢ ـ نفخة وغازات ومغص المعدة والأمعاء:

* لمعالجة نفخة المعدة وطرد الغازات وإزالة التشنجات وتسكين المغص الناتج عن ذلك، فإنَّه يُنصح بشرب كأسين يومياً من مغلي بذر الكمون، أو استعمال بذر الكمون بمقدار غرام واحد فقط مع قليلٍ من العسل. (ر. الكمون).

* يُشرب يومياً مقدار (٢ ـ ٣) كؤوس من مغلي الكراويا أو مغلي

اليانسون، حيث أنَّ لهما فائدة معروفة منذ القدم في تسكين المغص وإزالة التشنجات. كما يُمكن تقديمهما للأطفال الصغار ولكن بجرعات قليلة تتناسب مع عمر الطفل ووزنه. (ر. الكراويا، اليانسون).

* يُشرب مقدار كأس واحد بعد كل وجبة طعام، من مغلي أوراق النعناع، أو السعتر، أو الريحان، أو الشبت.

* تجنُّب استعمال الأطعمة المولِّدة للغازات، وعدم شرب السوائل بواسطة المصاصة. والانتباه عند استعمال زجاجة الحليب للأطفال، لأنَّها قد تؤدّي إلى دخول كمية كبيرة من الهواء وتجمّع الغازات في أمعاء الطفل.

٣ ـ التهاب القولون (الأمعاء الغليظة):

كثيراً ما تكون العوامل النفسية هي السبب الرئيسي المؤدّي إلى التهاب القولون، كالخوف، والقلق، والتوتر العاطفي. وهذا ما يُعرف بالقولون العصبي.

كما أنَّ إصابة القولون بالعدوى البكتيرية، والأميبيا، والديدان، كُلُّها تؤدّي إلى حدوث الالتهاب.

وكذلك فإنَّ من أسباب التهاب القولون حساسيته لبعض أنواع الأطعمة كالحليب مثلاً، أو الإكثار من تناول الأطعمة الحرّيفة والمثيرة للغشاء المخاطي للأمعاء، أو تناول الأغذية التي تتخمَّر في الأمعاء، مما يؤدّي إلى تكوّن الغازات، حيث أنَّها تتجمع في الأمعاء وتضغط على أطراف البطن محدثةً الآلام المعروفة التي يشكو منها مريض القولون.

العلاج

* يجب قبل كلِّ شيء إجراء الفحوصات اللازمة لتحديد أسباب الالتهاب، ففي حالة القولون العصبي فإنَّ الأسباب تكون نفسيّة بحتة، وعلاجها يكون بالابتعاد عن تلك المسببات، كالقلق والخوف والاضطراب

والتوتر، ولا يُمكن للقولون العصبي أن يؤدّي إلى أيِّ تقرحات أو أخطار على الإطلاق.

* يجب الابتعاد عن المأكولات المأثّرة على التهاب القولون، كالبهارات، والتوابل، والبصل النّيء، والصلصات، والمقالي. وكذلك كثرة النشويات والسكّريات، لأنَّ تخمّرها في الأمعاء يؤدّي إلى كثرة الغازات وحدوث الآلام.

كما يجب مكافحة الإمساك، والانتباه إلى المكسرات، والمثلجات، والمأكولات كثيرة البذور كالجوافة، والتين، والسمسم.

ويجب تجنّب بلع الهواء أثناء الطعام أو مصّ الحلوى، أو التدخين، أو مضغ اللبان، أو شرب المياه الغازية، لأنَّ ذلك يؤدّي إلى دخول الهواء وزيادة تجمّع الغازات.

ويجب الانتباه إلى الحليب ومشتقاته، لأنَّ القولون عند بعض الأشخاص يُبدي تحسُّساً شديداً تجاه مشتقات الألبان.

وعموماً فإنَّ علاج حالات القولون تعتمد بالدرجة الأولى على معرفة المريض لحالته، ومعرفة ما يضرّه وما ينفعه. فليس هناك دواء أو غذاء يفيد كلَّ المرضى أو يضرُّ كلَّ المرضى، فبعضهم مثلاً يرتاح إلى الأطعمة التي تحتوي على ألياف كثيرة، والبعض الآخر يجد الراحة عند تناوله لأغذية فقيرة بالألياف. فلا بُدَّ لكلِّ مريض من معرفة حالته بنفسه.

* من المفيد في حالة القولون العصبي، شرب مقدار كأس واحد من نقيع مسحوق جذور نبات الناردين مخزني (حشيشة القط) لفاعليته في معالجة الحالات العصبية والتشنجات المعوية، مع ضرورة الانتباه إلى تأثيراته الجانبية. (ر. ناردين مخزني).

* بذر الخلّة يفيد كثيراً في تسكين المغص ومعالجة التشنجات، وقد أثبتت

الدراسات الحديثة ذلك، ويوجد في الصيدليات حبوب مصنوعة من الخلاصة الفعّالة في الخلّة تُدعى (ليناميين). (ر. الخلّة).

* تحتوي بذور الكتان على زيت ومواد هلامية مفيدة في تسكين المغص وإزالة التشنجات ومعالجة التهابات القولون. (ر. الكتان).

* من المفيد في حالة التهاب القولون ومغص الأمعاء، شرب كأس واحد من الماء مضافاً إليه مقدار ملعقة واحدة من خل التفاح، وذلك بعد كلّ طعام، كما يفيد شرب كأسين يومياً من مغلي الخبيزة. (ر. الخبازة البريّة).



الإنفلونزا (نزلة وافدة ـ جريب)

مرض ڤيروسي شديد العدوى، ينتقل من الإنسان المصاب إلى السليم بواسطة الرذاذ المتطاير من أنفه وفمه، أو باستعمال حاجياته الخاصّة كالملعقة والكأس والمنشفة، وغير ذلك.

يؤثّر المرض بشكل حادّ على مجرى التنفس محدثاً فيه التهابات شديدة في منطقة الأنف والأذن والحنجرة، كما أنه يُرهق الجسم فيشعر المريض بالتعب الشديد وبالألم في الظهر والعضلات، ويُصاب المريض بالحمّى وبارتفاع شديد في حرارة الجسم.

ويكون المرض أشدّ خطورةً على الأشخاص ضعيفي البنية والشيوخ والأطفال الصغار، لأنّه يُضعف الجسم فيمهّد لحدوث مضاعفات قد تكون خطيرة، كالتهاب الرئة والشعب الهوائية، والتهاب الأذن والجيوب الأنفية، وقد يؤثّر على عضلة القلب أو على غلافها الخارجي.

وعادةً ما تختفي أعراض المرض خلال أسبوع من الإصابة إذا لم تحدث

أيّة مضاعفات، إلاً أنّ المريض يبقى بعد ذلك ضعيفاً محتاجاً إلى نقاهة قد تطول مدّتها.

العلاج

* يجب على المريض اتخاذ أسباب الوقاية والراحة التامة في الفراش، حتى يسهل شفاؤه ولا يتعرض للمضاعفات، كما ينبغي عليه عدم استعمال حاجيات غيره، وتغطية أنفه وفمه عند السعال والعطاس حتى لا ينقل المرض إلى غيره، وعليه أن يكثر من شرب السوائل وتناول بعض أنواع المسكنات التي تعينه على مقاومة الحمّى وإزالة الآلام.

* الإكثار من أكل الليمون والبرتقال والتفاح وشرب عصيرهم، وأكل الموز الطازج.

* يُشرب يومياً ثلاثة أكواب من مغلي نبات الإشناسيا لاحتوائه على مواد حيوية طبيعية مضادّة للجراثيم، ومواد أُخرى تنشّط الجهاز المناعي وتقوّي الكريات البيض وتكافح الإنتانات. (ر. الإشناسيا).

* يُشرب يومياً ثلاثة كؤوس من مغلي نبات إكليل الجبل (حصا البان)، لاحتوائه على مواد معرّقة ومضادة للتشنجات، وهي مفيدة في مقاومة الحمّى ومعالجة التهابات واحتقانات الجهاز التنفسي. (ر. إكليل الجبل).

* يُستعمل مغلي مسحوق الأوراق الجافة لشجرة الأوكاليبتوس (كينا ـ كافور)، وذلك باستنشاق البخار المتصاعد بعمق، ثلاث مرات يومياً، وشرب فنجان واحد أو اثنان على الأكثر من مغلي الأوراق يومياً، أو استعمال كبسولات زيت الأوكاليبتوس التي تباع في الصيدليات، بمعدّل ثلاث كبسولات يومياً. حيث أنّ للأوكاليبتوس مفعولاً مضاداً للالتهابات، ومفعولاً مذيباً وطارداً للبلغم، وفوائد كبيرة في مقاومة

الأخماج كالحمّى، والإنفلونزا، والحصبة والتيفوئيد، والتهابات الجهاز التنفسي عموماً. (ر. أوكاليبتوس).

* يُشرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي الملّيسا (الترنجان)، أو مغلي النعناع، لاحتواء الأول على مادة الأوجينول، واحتواء الثاني على مادة الميناثول، وكلاهما يفيد في تسكين الآلام وإزالة التشنجات. (ر. الترنجان، النعناع).
* يحتوي السعتر على نسبة عالية من مادة الثيمول المطهّرة القوية، والمفيدة في معالجة الالتهابات، حيث يُشرب من مغليّه فنجانين يومياً. (ر. السعتر).
* إذا كان المريض لديه حساسية تجاه أقراص الأسبرين، فبإمكانه استبدالها بمغلي قشور أغصان الصفصاف الحاوي على مركبات السالسلات (حمض السالسيليك)، وهي المادة الفعّالة في الأسبرين. (ر. الصفصاف).



الإِياس (سن اليأس)

غالباً ما تتراوح مرحلة الإياس وانقطاع الحيض عند المرأة بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين، إلاّ أنّها قد تبدأ قبل ذلك بقليل، ونادراً ما تتأخر عنه بقليل.

وغالباً ما تتعرض المرأة في هذه المرحلة إلى تبدلات ذهنية وجسمية خفيفة، وقد ينقطع الحيض عند بعض النساء بسرعة دون أن يُحدث أيّة أعراض، ولكن غالباً ما يمتد الحال إلى أكثر من سنة، وربّما عدّة سنوات في بعض الحالات، مُحدثاً أعراضاً مختلفة من حيث النوع والشدّة، مثل: الشعور الفجائي بارتفاع الحرارة، والصداع، وفقدان الشهية للطعام، وزيادة النرفزة

والاضطراب، والشعور بالكآبة، وزيادة خفقان القلب، وغير ذلك من الأعراض العصبية التي يعود السبب الرئيسي في معظمها إلى نقص هرمون (الأستروجين) والتغيّر في التوازن الهرموني لدى المرأة.

العلاج

* يجب على المرأة في هذه المرحلة أن تعتني بصحتها جيداً، فتُكثر من ساعات النوم والراحة، وتختار الأغذية المغذّية، والأغذية الحاوية على مواد مشابهة لمفعول هرمون الإستروجين كالفول، والحمص، والبازلاء (البسلة)، وكذلك الأغذية الغنية بڤيتامين (هـ)، (لأنَّه يُساعد على تنشيط إنتاج الهرمونات الجنسية في المبيض، ويخفّف من اضطرابات هذه المرحلة)، مثل: الجوز واللوز والبندق وزيت الصويا وزيت الذرة وزيت السمسم والخس والبندورة والجزر وصفار البيض، بينما يُعتبر القمح المستنبت حديثاً من أحسن المصادر الطبيعية لڤيتامين (هـ). (ر. القمح).

* يُمكن استعمال نبتة كيس الراعي أو عشبة الأخيليا (أم الألف ورقة) لخاصّيتهما المخثّرة والمفيدة في حالة نزيف واضطرابات سن اليأس. (ر. أخيليا، كيس الراعي).

* يُشرب فنجان واحد وعلى جرعات متعددة يومياً من نقيع نبات إكليل الجبل (حصا البان)، وذلك لفائدته في تنشيط الجهاز العصبي ومعالجة الاضطرابات العصبية كالنرفزة والأرق والإرهاق الفكري والجسمي، وكذلك في حالة خفقان القلب. (ر. إكليل الجبل).

* يُمكن استعمال نقيع نبتة الناردين مخزني، أو استعمال صبغة الناردين المعروفة في الصيدليات باسم صبغة الڤاليريانا، حيث أنَّ للناردين تأثير قوي على الأجهزة العصبية، ويفيد في حالة الأرق والقلق والإجهاد العصبي، وخفقان القلب، وتسكين الآلام التشنجية، وكثير من الأعراض

المصاحبة لسن اليأس. ولكن يجب الحذر عند استعماله لتأثيره القوي على الأجهزة العصبية، وعدم المداومة عليه لمدة طويلة حتى لا يحدث الاعتياد عليه. (ر. ناردين مخزني).

* في حالات فرط التعرّق، أو التعرّق الليلي المصاحب لمرحلة انقطاع الحيض (الأياس)، فإنَّه يفيد شرب مقدار (٤ ـ ٥) فناجين قهوة من مغلي المريمية (القصعين)، فإنَّ لها فائدة معروفة في خفض التعرّق (مستحضر الساليسات الصيدلاني الذي يُستعمل لهذا الغرض مصنوع أساساً من خلاصة المريمية)، هذا فضلاً عن فائدة المريمية في معالجة حالات الوهن وانحطاط الأعصاب، والتعب الفكري والجسدي، والقلق والاكتئاب، وكثير من الحالات التي قد تصاحب مرحلة الإياس. (ر. مريمية).

* يفيد استعمال مغلي كستناء الهند (قسطل هندي)، وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من ڤيتامين (ب، ب)، وعلى فلافونوييدات، وإيتروزيدات كومارينيكية، ومواد أُخرى أكَّدت الأبحاث العلمية فائدتها في تمييع الدم والتخفيف من لزوجته، وتخفيف الآلام الناتجة عن تمدد جدران الشرايين وتهيجها، وفائدتها في حالة الاضطراب الهرموني الذي يؤثّر على الدورة الدموية لدى المرأة في حالة سن اليأس. (ر. كستناء الهند).



حرف الباء

بحَّة الصوت

تحدث البحَّة وخشونة الصوت بسبب التهاب أو تهيُّج يصيب الحنجرة والحبال الصوتية، حيث ينشأ نتيجةً لالتهاب الحلق، أو إجهاد الحنجرة بالكلام، أو البكاء، أو الغناء، أو التدخين، أو تحسّسها بالبرد. أو غير ذلك من الأسباب التي لا تكون ظاهرة في بعض الأحيان.

والبحَّة في الغالب تزول سريعاً من دون أي ضرر، ويعود الصوت إلى طبيعته. ولكن إذا طالت مدّتها واستمرت لعدة أيام، فينبغي حينها مراجعة الطبيب وعدم إهمالها خوفاً من وجود اضطرابات أشدّ خطورةً قد تؤدّي إلى خمود الصوت نهائياً.

العلاج

* يُشرب من نقيع جذر نبات السوس (العِرق سوس)، فهو يصفّي الصوت، ويُنقّي قصبة الرئة، ويُزيل البحَّة. كما أنَّه يُميِّع القشع، ويسكِّن السعال، ويفيد في التهابات الجزء العلوي من الجهاز التنفسي عموماً. (ر. السوس).

* زيت السيرج المستخرج من السمسم يفيد كثيراً في علاج تهيُّج الحنجرة وبحَّة الصوت الناجمة عنها، ويُستحسن لذلك لعق مقدار ملعقة صغيرة منه عدة مرات يومياً. (ر. السمسم).

* الإكثار من شرب عصير التفاح والغرغرة به قبل شربه، يفيد الحنجرة المتعبة ويُساعد على التخلّص من بَحّة الصوت.

* يُغرغر بمغلي البابونج أو مغلي الشمَّر عدَّة مرات يومياً، فهو يفيد في حالة التهاب الحنجرة وبحّة الصوت الناتجة عنها. (ر. البابونج، الشمَّر).



البدانة (السمنة)

البدانة هي زيادة وزن الإنسان عن الحد الطبيعي المسموح له، وسببها الرئيسي كثرة الطعام وعدم التحكُّم بنوعيَّته، بحيث يكون مردود الطاقة أو الحريرات التي يحصل عليها الإنسان من طعامه وشرابه أكثر من الحد الذي يحتاج إليه والذي يصرفه في حركته ونشاطه، وهذا ما يؤدّي إلى التراكم التدريجي للدهون وحدوث البدانة.

وهناك أسباب قليلة أُخرى تؤدّي إلى حدوث البدانة، وهي أسباب مَرَضيّة، كالاضطرابات الهرمونية والعوامل الوراثية.

والبدانة مرضٌ خطير لأنَّه يؤدّي إلى أمراضٍ خطيرة، فيُساعد على ظهورها، أو يزيد من خطورتها، مثل تصلّب الشرايين، وقصور القلب، وضيق التنفس، وتشوّه العظام، والسكّري، والنقرس، وارتفاع الضغط.

وكُلَّما زادت البدانة زاد احتمال المرض وأصبح الترابط بينهما أقوى. هذا فضلاً عن فقدان الإنسان البدين لجماله ونشاطه وخفّة حركته.

ويُمكن معرفة الوزن المثالي التقريبي للإنسان عن طريق معادلة الدكتور بورنهاردت، والتي تُحسب بالشكل التالي:

الوزن المثالي للرجال = (الطول - ١٠٠) × ٩٠/ ١٠٠.

الوزن المثالي للنساء = (الطول - ١٠٠) × ٨٥/ ١٠٠.

فإذا زاد وزن الإنسان بنسبة تتراوح بين (١٠ ـ ١٥)٪ عن وزنه المثالي فإنَّه يكون قد بدأ الدخول في مرحلة البدانة.

وتقاس البدانة بالاعتماد على نظرية قياس كتلة الجسم والتي تُحسب بالطريقة التالية:

كتلة الجسم = حاصل قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربَّع الطول بالمتر.

فإذا كان وزن الإنسان يساوي (٩٠) كيلوغراماً، وطوله يساوي (١,٧٤) متراً، فإنَّ كتلة جسمه تساوي:

٩٠/(١,٧٤)^{٢} = ٩٠/٣ = ٣٠.

فإذا كانت كتلة الجسم بين (١٥ ـ ٢٥) فالشخص معتدل. وإذا كانت كتلة الجسم بين (٢٦ ـ ٣٠) فهو بدين بدانة معتدلة. وإذا كانت كتلة الجسم بين (٣١ ـ ٤٠) فهو بدين بدانة مفرطة.

العلاج

* يتوقف العلاج الأفضل على مراقبة الإنسان لطعامه وشرابه والإقلال من كميَّته والتحكُّم بنوعيته، بحيث تكون كميَّة الحريرات اليومية التي يحصل عليها الإنسان من طعامه وشرابه أقل بقليل من المقدار الذي يحتاج إليه، ويجب أن يكون الطعام متوازناً ويلبّي الحاجات الضرورية للجسم، مع العلم أنَّ كميَّة الطعام ونوعيته يختلف مقدارها بين شخصٍ وآخر تبعاً لعمره وعمله وما يبذله من جهد.

ومن الضروري خلال ذلك القيام ببعض التمارين اليومية المناسبة كالمشي والسباحة مثلاً من دون إرهاق، ومع الاستمرار على ذلك يصل الإنسان إلى الوزن المثالي المطلوب.

* يجب الابتعاد قدر المستطاع عن المأكولات الدسمة والمأكولات ذات القيمة الحرارية العالية، كالحلويات والنشويات والمقليات والتمر والأرز والخبز، وبالمقابل الإكثار من أكل الخضراوات الطازجة والمسلوقة،

واللحم المسلوق أو المشوي وخاصَّةً لحم السمك، والفواكه التي لا تحتوي على نسبة عالية من المواد السكَّرية.

* يفيد شرب مقدار (٣ ـ ٤) ملاعق صغيرة من زيت بذر الكتان يومياً، وذلك لاحتوائه على حمض اللينولينيك الذي يأثّر على أنزيم تخزين الدهون في الجسم، وقد تمَّ تصنيع حمض اللينولينيك من قبل إحدى الشركات الفرنسية على شكل كبسولات صيدلانية تستعمل لهذا الغرض.

* يتميّز شراب المتة بأنَّه سادٌ للشهية، ويُعطي إحساساً بالشبع، وله فوائد كثيرة أخرى وآثار جانبية ينبغي الانتباه إليها. (ر. المتة).

* يفيد شراب الخروب الأشخاص البدينين والراغبين بإجراء حمية غذائية، وذلك لاحتواء حبيبات ثمرة الخروب على مادة صمغية لزجة تنتفخ بالماء، فتُعطي الشعور بالشبع، وتقطع الشهية للطعام. (ر. الخروب).



البرداء (الملاريا)

مرضٌ استوائي معدٍ، ينتقل إلى الإنسان عن طريق نوع خاص من البعوض. وهو مرضٌ خطير يتميّز بنوبات حادّة من الحمّى تُعاود المصاب بأوقاتٍ منتظمة، حيث تستمر النوبة الواحدة حوالي أربع ساعات، ترتفع خلالها درجة حرارة المصاب إلى أربعين درجة مئوية أو أكثر، ويصحب ذلك غثيان وصداع وآلام في الجسم.

والنوع الخبيث من الملاريا خطرٌ جداً، لأنَّه ربمّا يؤدّي إلى انسداد الأوعية الدموية، وتعطّل عمل الكلى، وإصابة المريض بالتشنجات، ووقوعه في الغيبوبة.

العلاج

لا بُدَّ من الاستشارة السريعة للطبيب.

يُمكن لبعض الأعشاب أن تخفِّف من شدّة الحمَّى وتُساعد على تسكين الألم، ولكن ليس لها أيُّ تأثير على دورة المرض وتطوّر مراحله.

* تعتبر الكينا من أفضل العلاجات العشبية لحالات الملاريا، حيث يُستخرج عنصر الكينين من قشور سيقان شجرة الكينا، ومركبات الكينا كثيرة، وتُباع جاهزة في الصيدليات، ولا يجب استعمالها إلاَّ بأمر الطبيب. (ر. الكينا).

* يفيد شرب مغلي البارباريس الشائع لاحتوائه على مواد فعَّالة في مكافحة الإنتانات، ومقاومة الحمَّى، وتنشيط الجهاز المناعي للجسم. (ر. برباريس شائع).



البروستات

التهاب ـ تضخُّم ـ سرطان

البروستات غدة صغيرة بحجم وشكل حبة الكستناء (أبو فروة)، تقع تحت عنق المثانة، محيطةً بالإحليل في بداية مجرى البول، وفي حال أيّ خللٍ يطرأ عليها فإنَّها ـ بحكم موقعها ـ تؤثّر مباشرةً على الجهازين البولي والتناسلي.

والأمراض التي تُصيب البروستات هي: الالتهابات، والتضخُّم، والأورام السرطانية (سرطان البروستات).

١ ـ التهاب البروستات:

أكثر التهابات البروستات تحصل عند الشباب ما بين العشرين والأربعين من العمر، وأكثر أسباب الالتهاب تحصل نتيجةً لعدوى تنتقل إلى غدة البروستات من بؤرة صديدية موجودة في أي جزء من أجزاء الجسم، مثل

التهابات الجهاز الهضمي، والتهابات الجهاز التنفسي، ونزلات البرد. . . وبعض الالتهابات تحدث نتيجةً لعدوى تناسلية أو سرية.

وعلاج التهابات البروستات يحتاج إلى تشخيص نوع الڤيروسات، واستعمال المضادات الحيوية القوية لمدة لا تقل عن شهرين.

* يفيد شرب فنجانين يومياً من مغلي مسحوق جذور ولحاء شجيرة البرباريس شائع، وذلك لثبوت مفعول مادة البربرين في تقوية الجهاز المناعي، والمكافحة القوية للجراثيم والإنتانات. (ر. برباريس شائع).
* يفيد استعمال مغلي أو مسحوق أوراق نبتة عنب الدب، حيث أكَّدت الأبحاث الحديثة فاعليتها القاتلة للجراثيم والمضادّة للإنتانات، بما في ذلك التهابات وإنتانات المجاري البولية وغدة البروستات. (ر. عنب الدب).
* يفيد استعمال عصير أو مغلي أو مسحوق الساق النّضرة لنبات كنباث الحقول، وذلك لفائدته في معالجة التهابات المجاري البولية واضطرابات البروستات. (ر. كنباث الحقول).

٢ ـ تضخُّم البروستات:

أكثر الرجال بعد سن الخامسة والأربعين يصابون بتضخم غدة البروستات، ويحدث ذلك نتيجةً لفرط نمو نسيج غدة البروستات مع تقدُّم الإنسان بالعمر.

وتختلف أعراض هذا التضخم بين الرجال اختلافاً كبيراً، فقد يُصاب نسيج الغدة عند بعضهم بالتصلّب، ويُصبح غير مرنٍ بالدرجة الكافية التي تسمح للغدة بالاسترخاء والسماح للبول أن يتدفق بحريّة من المثانة إلى الإحليل، ممّا يؤدّي إلى قيام عضلات المثانة بزيادة قوّة تقلصاتها كي تتمكّن من دفع البول إلى الإحليل.

كما أنَّ اتجاه التضخم له تأثير كبير على شدّة الأعراض، فكلّما كان التضخم متجهاً نحو عنق المثانة كانت الأعراض أشدُّ ظهوراً، على الرغم من

أنَّ التضخم قد يكون بسيطاً. وبالمقابل فقد يكون التضخم كبيراً ولا يشعر المصاب بأيَّة أعراضٍ تُذكر.

والأعراض الشائعة لتضخم البروستات هي الحاجة الملحَّة لتكرار عملية التبوّل خاصَّةً في النصف الثاني من الليل، مع ضعف في تدفّق البول وتقطّعه، والشعور بآلامٍ قد تكون مزعجة وشديدة.

وفي الحالات المتقدّمة فإنَّه ينبغي الانتباه جيداً إلى المضاعفات الخطيرة التي يحتمل حدوثها نتيجةً لزيادة الضغط داخل المثانة، وضعف عضلاتها، وركود البول فيها، ممَّا قد يؤدّي إلى إصابة الكليتان أو الحالبان أو إصابة المثانة بالالتهاب أو الفشل التدريجي.

العلاج

من الضروري مراجعة الطبيب لمعرفة درجة ونوعية التضخم، وتحديد العلاج الدوائي أو الجراحي المناسب له.

* يُعمل خليط من الغذاء الملكي للعسل ومسحوق الحبة السوداء بنسبة ست ملاعق إلى ملعقة واحدة، حيث يُخلط جيداً، ويؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً، وهذه الوصفة مفيدة كثيراً في تقوية الجهاز المناعي للجسم، وتنشيط خلاياه، وتجديد الغدد والأنسجة، ومعالجة اضطرابات عمل غدة البروستات، وتنبيه الغدد الجنسية وحثَّها على العمل بكفاءةٍ ونشاط.

* يفيد استعمال مغلي جذر نبات القراص في معالجة البروستات المتضخمة، وذلك لاحتوائه على خصائص فعَّالة على غدة البروستات، منها مادة الستيرول التي تساعد على الحدّ من ضخامة البروستات والتخفيف من الأعراض الناجمة عنها، وتباع في الصيدليات أكياس شاي من نبات القراص حيث تستعمل لهذا الغرض. (ر. القراص).

* الثوم والبصل مفيدان للبروستات، وذلك لاحتواء الثوم على اليود

والفوسفور، وهما ضروريان لتدعيم وحماية نسيج وخلايا البروستات، ولاحتواء البصل على مواد مقوّية ومنشّطة للهرمونات وللدورة الدموية في نسيج البروستات، ويُفضَّل لذلك نقع بصلة متوسطة الحجم في الخل الأبيض وأكلها صباحاً على الريق، أو استعمال عصير البصل. (ر. الثوم، البصل).

* مستحلب بذور اليقطين (القرع العسلي) مفيدٌ في معالجة تضخّم البروستات والتهابات المجاري البولية واضطرباتهما. (ر. اليقطين).
* يفيد أخذ مقدار (١ ـ ٢) غرام من مسحوق حبة البركة (الشونيز) يومياً، لفائدتها المضادة للالتهاب والمقوية للجهاز المناعي للجسم. (ر. حبة البركة).

٣ ـ سرطان البروستات:

يختلف سرطان البروستات عن غيره من جميع أنواع السرطان بكونه بطيء النمو جداً، وبأنَّ الإصابة به قبل سن الخامسة والخمسين تكاد تكون نادرة، وبعد هذه السن يزداد احتمال حدوثها حتى تصبح شبه مؤكَّدة في الثمانين من العمر فما فوق، وقد لا تحدث أيَّة أعراض، ولا يشعر المريض بحالته، وفي حال معرفة الإصابة فقد يقرر الطبيب ترك الحال على ما هو عليه دون معالجة وذلك تبعاً لعمر المريض وتطوّر حالته. أمّا إذا كانت الإصابة مبكّرة فلا بُدَّ لها من علاج طبي، وقد يقرر الطبيب ضرورة استئصال البروستات جراحياً أو بالمنظار، وإذا ما أُهملت الحالة فقد تخرج الإصابة عن كونها محتجزةً في غدة البروستات وتنتشر لتصيب العظام.

وليس للأعشاب دور في معالجة سرطان البروستات، إلاَّ أنَّ الأعشاب الواردة في التهاب وتضخم البروستات يمكنها أن تخفّف من الأعراض المصاحبة للمرض والوقاية من حدوثه.



البواسير

البواسير عبارة عن انتفاخ وتمدد يصيب أوردة الشرج الدموية بما يُشبه الدوالي.

والأسباب الحقيقة للبواسير مجهولة، إلاَّ أنَّ لها ارتباطاً واضحاً بحالة الإمساك المزمن والحمل المتكرر.

والبواسير إمَّا أن تكون خارجية تتكوَّن من تجمُّعات جلدية تظهر على حافَّة فتحة الشرج، أو تكون داخلية تنشأ في الداخل، وقد تهبط إلى الخارج حيث تظهر من فتحة الشرج بدرجات مختلفة، فتُعاد إلى الداخل بدفعها بإصبع اليد.

وفي الغالب فإنَّ البواسير لا تُعطي أعراضاً ظاهرة إلاَّ إذا التهبت وتورّمت فإنَّها تُصبح مؤلمة جداً، خاصَّةً إذا كانت البواسير داخلية، وقد تصبح البواسير نازفة لأقل عارض يصيبها، وينبغي مراجعة الطبيب في حال وجود أي نزف شرجي لتشخيص السبب خوفاً من وجود أي ورم سرطاني.

العلاج

* لمعالجة احتقان البواسير وهجماتها المؤلمة فإنَّه يفيد شرب عصير أو مغلي نبات الكرّاث أو نبات الكنباث (ذيل الحصان) وذلك لخاصيَّتهما القابضة والقاطعة للنزوفات، واللائمة للجروح والأنسجة، والمضادّة للالتهابات. ويجب في نفس الوقت استعمالهما على شكل غسولات خارجية أو جلوساً مقعدياً. (ر. الكراث، الكنباث).

* يفيد شرب عصير أو مغلي عشبة الأخيليا (أم الألف ورقة)، وذلك لاحتوائها على مواد قابضة ومخثِّرة ومضادة للالتهابات، حيث تفيد كثيراً في حالة البواسير النازفة، ويجب استعمالها خارجياً أيضاً في نفس الوقت على شكل غسولٍ، وكمّاداتٍ، أو حقنٍ شرجية، أو مرهم. (ر. أخيليا).

* يفيد استعمال عشبة القرّاص (القرّيص) كما تستعمل عشبة الأخيليا لاحتوائها على ذات الخصائص المفيدة، وتستعمل عشبة كيس الراعي على شكل كمادات وحقناً شرجية لذات الغرض أيضاً. (ر. القرّاص، كيس الراعي).
* يحتوي السحلب على نسبة عالية من الهلام النباتي الغروي الذي يفيد في حالة البواسير النازفة. (ر. السحلب).
* يحتوي التوت على نسبة عالية من المواد العفصيّة القابضة التي تُساعد على ضم الأوعية الدموية ومعالجة البواسير النازفة. (ر. التوت).
* يفيد استعمال زيت المرّ المقطّر من الراتنج (المرّة)، وذلك لخصائصه القابضة للأنسجة. (ر. المر).
* أكّدت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على كستناء الهند، على فائدته في تمييع الدم والتخفيف من لزوجته، وتخفيف الآلام الناتجة عن تمدد جدران الشرايين وتهيّجها، وهو مفيد جداً في حالة البواسير والدوالي، وإنَّ كثيراً من المراهم التي تُعالج البواسير تحتوي في تركيبتها على خلاصة كستناء الهند. (ر. كستناء الهند).
* ينبغي على المصاب بالبواسير الابتعاد كليًا عن استعمال الأغذية المسبِّبة لتهيُّج القولون كالتوابل، والشطّة والفلفل الحار، وكذلك الأغذية الغنية بالألياف الخشنة كالكراث والملفوف والجرجير والفجل.
* يتمتع التين بخواص قابضة مفيدة في معالجة البواسير، ويفيد لذلك تناول ثلاث حبات من التين الطازج صباح كل يوم. (ر. التين).



البول

التهاب المثانة والمجاري البولية ـ انحباس البول ـ سلس البول ـ الرمال البولية ـ البول المدمم ـ التبوّل الليلي اللاإرادي (بول الفراش)

يُصاب الجهاز البولي بأمراضٍ كثيرة، منها خطير ومنها بسيطٌ جداً، وإنَّ أيّ تغيّر يطرأ على عملية التبوّل فيه دلالة على وجود خللٍ ما يحتاج إلى تشخيص. مثل: تغيّر لون البول، أو ضعف اندفاعه، أو تقطّعه، أو قلّته بشكلٍ ظاهر، أو إذا رافقه ألم، أو حرقة، أو حاجة ملحّة إلى تكراره، أو خروج كميّة منه بغير إرادة.

وفي كلِّ الأحوال فإنَّ الإكثار من شرب الماء والسوائل ضروريٌّ جداً في معالجة أكثر أمراض المسالك البولية والتهاباتها والوقاية من حدوثها.

فالماء ينظّف المسالك البولية، ويُزيل الترسبات، ويمنع من تكوّن الحصى، ويحفظ الأنسجة، ويُساعد على حفظ وتنشيط مجرى الدم، ويُقلّل من السموم وتركيزها في الدورة الدموية.

١ ـ التهابات المثانة والمجاري البولية:

تحدث الالتهابات في الجهاز البولي نتيجةً لدخول الجراثيم إليه إمّا من خارج الجسم عن طريق الإحليل (فوهة التبوّل الخارجية)، حيث تصعد الجراثيم من خلاله إلى المثانة، أو من داخل الجسم نتيجةً لوجود التهاب ما فيه، حيث تصل الجراثيم إلى الكليتين عن طريق الدم، ثمَّ تنزل منهما إلى الحالب والمثانة.

* تحتوي أوراق نبات عنب الدب على مواد مطهّرة شبيهة بالفينول أكّدت الأبحاث الحديثة فاعليتها المضادّة للإنتانات البولية والمعوية، وهي من

أفضل الأدوية العشبية المستعملة في الأخماج الكلوية، وأخماج المثانة والإحليل، وفي حالة سلس البول، وارتفاع نسبة الحامض البولي. (ر. عنب الدب).

* تحتوي القرفة على مواد مطهِّرة قويَّة، أكَّدت الأبحاث الحديثة فائدتها في مكافحة أنواع عديدة من البكتريا المسببة للإنتانات والفطور والڤيروسات، خاصَّةً الإنتانات البولية، وفطور المبيضات البيض المسؤولة عن الإنتانات الفطرية، كما أنَّ لمادَّة الأوجينول في زيتها الطيار خاصيَّة مخدِّرة ومسكِّنة للألم. (ر. القرفة).

* أوراق الهندباء البرية تنشّط الكلى، وتقوّي الجهاز البولي، وهي مدرّ فعَّال للبول، وتحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم، حيث تقوم بتعويض الجسم لما يفقده منه نتيجةً لتكرار عملية التبوّل، ويفيد استعمالها مع الأعشاب المكافحة للأخماج البولية. (ر. الهندباء).

* يحتوي جذر ولحاء شجيرة البرباريس الشائع على مادة (البربرين) التي أكَّدت الدراسات الحديثة على فائدتها في تقوية الجهاز المناعي للجسم وقتل كثيرٍ من الجراثيم والفطريات، بما في ذلك الجراثيم المسؤولة عن إنتانات المجاري البولية وحوص الكلية، والإنتانات الفطرية (المبيضات البيض)، ويفيد لذلك شرب فنجانين يومياً من مغلي مسحوق الجذور أو من عصير الثمار الجافة، ويجب عدم تجاوز الجرعة والانتباه إلى أعراضه الجانبية. (ر. برباريس).

* يفيد استعمال مغلي الخطمي (الخاتمية) لخاصيّته المدرة للبول والمضادة للالتهابات والمفيدة في حالة التهاب المثانة والاضطرابات البولية، حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً. (ر. خطمي).

* يفيد استعمال مغلي أو عصير أو مسحوق عشبة كنباث الحقول، فهي

تُعالج التهابات المجاري البولية، وتدر البول، وتعالج الانصبابات داخل الجسم. (ر. الكنباث).

٢ ـ انحباس البول:

انحباس البول هو عجز المصاب عن القيام بعملية التبوّل، على الرغم من امتلاء مثانته بالبول.

وهذه الحالة ينبغي معالجتها سريعاً، لأَنّها تؤدّي مع مرور الوقت إلى أضرارٍ كبيرة، منها تعطيل عمل الكلى ورُبّما إتلافها. ولمعالجة هذه الحالة ينبغي معالجة السبب الذي أدّى إليها كتضخم البروستات، أو حدوث ضيق في مجرى البول لوجود حصاة بولية أو ورم فيه، أو حدوث تمزّق، أو وجود ورم في منطقة المثانة، أو مرض عصبي، أو نتيجةً لإجراء عمليّة جراحية.

العلاج

يجب معرفة السبب الذي أدّى إلى انحباس البول ومعالجته سريعاً، ويفيد بعد ذلك استعمال الأعشاب التالية:

* يفيد استعمال مغلي بذر الخلّة، أو استعمال الحبوب الصيدلانية الجاهزة المصنوعة من الخلاصة الفعّالة لبذر الخلّة والتي تُدعى (لينامين)، وذلك لفائدتها المضادّة للتشنجات، والموسّعة للحالبين، والمدِّرة للبول، والمساعدة على طرح الرمال والحصيات، والمخفّفة للألم. (ر. الخلّة).

* تكمّد منطقة المثانة أو المنطقة المصابة بأوراق الملفوف، حيث تُبدَّل كل أربع ساعات، أو تكمّد بشرائح البصل المسخّن قليلاً، وتُبدَّل الكمادة مرتين أو ثلاث مرات يومياً. (ر. الملفوف، البصل).

٣ ـ سلس البول:

ويقصد به عدم استطاعة المريض الضبط الكامل لبوله، بحيث تخرج منه بضع قطرات من البول من دون إرادته.

وسبب ذلك على الغالب يكون ناتجاً عن ضعفٍ وارتخاءٍ يصيب إحدى العضلتين الضابطتين لعملية التبوّل، (العضلة الداخلية أو العضلة الخارجية)، أو كلا العضلتين معاً.

ويُعتبر تضخم البروستات لدى الرجال، والحمل والولادة لدى النساء من أهم العوامل المؤدّية إلى ارتخاء وضعف العضلتين الضابطتين لمجرى البول.

العلاج

* عدم حبس البول وإفراغ المثانة فور الشعور بالحاجة إلى التبوّل.
* يفيد شرب فنجانين يومياً من مغلي لحاء وأوراق وثمار شجر البلوط، لاحتوائه على مواد قابضة ومطهِّرة تفيد في معالجة سلس البول والتبوّل الليلي في الفراش. (ر. البلوط).
* يفيد شرب ثلاثة فناجين يومياً من مطبوخ بذر الترمس، لأنَّه يقوي الأعصاب ويدر البول، ويفيد في تقوية العضلتين الضابطتين لمجرى البول. (ر. الترمس).

٤ ـ الرمال البولية:

يجب على المصاب بالرمال البولية الإكثار من شرب الماء والسوائل، وذلك لمقاومة ترسبات الأملاح وخفض نسبة تركيزها في البول، وخفض نسبة حمض البول وطرحه خارج الجسم.

العلاج

* يفيد شرب مغلي بذر الخلَّة، أو استعمال خلاصتها الفعَّالة المصنوعة على شكل حبوب تُباع في الصيدليات باسم (لينامين)، وذلك لفائدتها في

إدرار البول، وتوسيع الحالبين، والمساعدة على طرح الرمال والحصيات. (ر. الخلّة).

* الإكثار من أكل الكرفس وشرب عصيره ومغلي أوراقه، وكذلك الكراث والكنباث، وذلك لفائدتهم في إدرار البول، وزيادة إفراغات حمض اليوريك، وتطهير المجاري البولية، وتسكين الآلام. (ر. الكرفس، الكراث، الكنباث).

* يفيد شرب مغلي زهر الفاصولياء الخضراء أو زهر الفول الأخضر أو شباشيل الذرة، وذلك لفائدتهم في تطهير المجاري البولية، وإدرار البول، وتسكين الآلام، وطرح الترسبات والرمال البولية. (ر. الفول، الفاصولياء، الذرة).

* يُشرب ماء مغلي الشعير ونخالته بمعدّل ثلاثة أكواب يومياً، وذلك لفائدته في تطهير المجاري البولية، وإدرار البول، وطرح الرمال، والتبوّل الزلالي. (ر. الشعير).

٥ ـ البول المدمم:

إنَّ ظهور الدم في البول علامةٌ هامَّة ينبغي عدم إهمالها، ومدعاة ضرورية لزيارة الطبيب.

وقد يظهر الدم في البول ثمّ بعد ذلك يختفي، وقد لا تُرافقه أيّة آلام، إلاَّ أنَّ زيارة الطبيب لمعرفة السبب أمرٌ في غاية الأهمية، فقد يكون ذلك علامة لمرضٍ ما في مراحله الأولى، كالبلهارسيا مثلاً، أو نتيجةً لالتهاب في المثانة أو الكلى.

وعلاج المرض في مراحله الأولى أسهل وفرصة شفائه أكبر.

العلاج

* يفيد استعمال مغلي السحلب لاحتوائه على نسبة عالية من الهلام النباتي الغروي الفعَّال في علاج حالات النزف الداخلي، مثل نزف القرحة،

والبواسير، والجهاز البولي، ونزيف الرحم، والرئة، والزحار. (ر. السحلب).

* يُستعمل مغلي عشبة كيس الراعي بشكل أساسي لمعالجة النزوفات الداخلية والخارجية في الجسم، مثل البول المدمم الناتج عن حصى الكلى والمثانة، والقرحة المعدية، والتيفوئيد، والزحار، والسل الرئوي، وفي حالة غزارة الحيض، وأورام الرحم. ويُستعمل لذلك مغلي العشبة أو عصيرها الطازج. (ر. كيس الراعي).

* يحتوي القرّاص (القرّيص) على مواد قابضة ومخثِّرة مفيدة في قطع النزوفات الداخلية، ويُستعمل لذلك مغلي محضّر من مسحوق الساق والأوراق، أو من عصيرها الطازج. (ر. القراص).

* يفيد استعمال مغلي قشور وأوراق وثمار شجر البلوط لاحتوائه على نسبة عالية من المواد القابضة والمطهِّرة والمضادة للالتهابات، ويستعمل في الحالات النازفة مثل البول المدمم، والزحار، ونزف البواسير، والنزف المعدي والمعوي، والطمث الغزير. (ر. البلوط).

٦ ـ التبوّل الليلي اللاإرادي (بول الفراش):

* يُعطى الطفل ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العسل قبل النوم بساعة، ويُمنع بعدها عن شرب الماء، لأنَّ العسل يعمل على امتصاص الماء في الجسم ويحتفظ به، ممّا يُريح الكلية والأعصاب عند الولد المصاب.

* يُعمل للطفل عجينة من مسحوق أوراق القريص الجافة ومسحوق الشعير الناعم بنسبة واحد إلى ثلاثة، حيث يُضاف إلى المسحوق كميَّة مناسبة من الماء والعسل حتى يصبحِ عجينة رخوة، ثم نقوم بتقطيع العجينة إلى قطع صغيرة متساوية وزن كلٍ منها حوالي ٢٥ غرام، ويعطىٰ الطفل قطعة واحدة قبل النوم بساعة، ويستمر على ذلك لمدة أسبوعين.

* يُضاف مقدار عشرة غرامات من مسحوق الزنجبيل المحمّص إلى ٢٠٠

غرام من العسل، ويعطى الطفل مقدار ملعقة صغيرة واحدة قبل النوم بساعة، ويُمنع بعدها عن شرب الماء.

* تسحق قشور البلوط المجففة ويُضاف إليها العسل، ويُعطىٰ الطفل منها مقدار ملعقة صغيرة في النهار، وأُخرى قبل النوم بساعة، ويُمنع الطفل بعدها من شرب الماء.



حرف التاء

التسمم

أكثر أنواع التسمم حدوثاً هو التسمم الغذائي الذي يحصل نتيجةً لتناول الطعام الفاسد، أو نتيجةً لتناول بعض أنواع الأعشاب والفطور السامة. وكذلك يحصل التسمم بالأدوية، وبالكحول، وبلسع الحيوانات والحشرات، والتسمم الكيميائي الذي يحدث غالباً بسبب المهنة.

ويختلف تأثير السم كما تختلف أعراضه وذلك تبعاً لنوعيّته وكميّته ومقدرة جسم المصاب على تحمُّله.

العلاج

* يجب الإسراع في مراجعة الطبيب دون أيّ تأخير، وذلك لتحديد نوع التسمم ووصف العلاج المناسب له. إضافةً لذلك فإنَّه يفيد استعمال بعض أنواع الأعشاب التي تساعد على طرح السموم وتنشيط الجسم.
* يُعطى المصاب بالتسمم الغذائي شربة ملح إنكليزي، أو شربة زيت خروع للإسراع بتفريغ المعدة والأمعاء.
* يُشرب أربع كاسات يومياً من عصير الليمون المخفّف بالماء، فهو يُساعد على طرح كافّة أنواع السموم، ويُساعد على تنشيط الجسم وبناء خلاياه.
* يُضاف مقدار ملعقة كبيرة من بذر الخردل الأسود إلى كوب من الماء الفاتر، ويُحرَّك جيداً ثمَّ يُشرب مباشرةً بعد الإصابة، فالخردل يفيد في تعقيم المعدة، ويُساعد على التقيُّؤ، وهو عامل فعَّال ضدَّ السموم. (يُمنع

الخردل على المصاب بالزلال والأملاح وأمراض القلب). (ر. الخردل).

* يؤكل العنب بكثرة، ويُشرب عصيره، فهو يفيد في تنقية الدم، ويُساعد على نمو الأنسجة.

* يؤكل الملفوف ويُشرب عصيره، فهو يُنقّي الدم ويفيد خصوصاً في حالة التسمم الكحولي، كما يُصنع من أوراقه كمادات مفيدة في حالة لسع الحشرات. (ر. الملفوف).

* في حالة لسع الحشرات فإنَّه يفيد تكميد المكان المصاب بمهروس الثوم أو مهروس البقدونس.

* في حالة التسمم الناتج عن الإفراط في شرب الكحول والتدخين، فإنَّه يفيد أكل ثلاثة فصوص من الثوم يومياً، وأكل الفجل وشرب عصيره، وشرب فنجان واحد في اليوم من نقيع الناردين مخزني. (ر. الناردين).

* لتطهير الجسم من السموم المعدنية، فإنَّه يفيد شرب كوب واحد من مغلي جذور نبات الأرقطيون لمدة شهر كامل. (ر. أرقطيون).

* يفيد أكل العسل لمقاومة تأثير الفطر السام، ومقاومة مختلف أنواع السموم.

* إنَّ للتمر فائدة مؤكَّدة في معالجة مختلف أنواع السموم والوقاية من الإصابة بها، كما ورد ذلك عن رسول الله ﷺ وأكَّدته فيما بعد الأبحاث العلمية والتجارب الحديثة. (ر. التمر).



تصلُّب الشرايين

مرض تصلُّب الشرايين هو زيادة قساوة جدران الشرايين، وتصلّبها، وفقدانها لمرونتها، وزيادة سماكة جدرانها الداخلية.

وتصلُّب الشرايين أمرٌ لا بُدَّ منه، فهو ينمو مع الإنسان ببطء كُلَّما تقدَّم بالعمر، إلاَّ أنَّه لا يظهر كحالة مَرَضيّة عند أكثر الناس رغم تقدّمهم بالعمر، بينما يظهر عند بعضهم الآخر بدرجاتٍ متفاوتة، وبعضها قد يكون خطيراً.

والشرايين المتصلّبة تسبب نقصاً في جريان الدَّم فيها نتيجةً لتضيّق فتحتها، وهذا ما يؤدّي إلى ارتفاع الضغط وإرهاق القلب، لأنَّه يقوم بمجهود إضافي ويبذل قوَّة أكبر في دفع الدم عبر الشرايين المتصلّبة كي يؤمِّن وصول كميَّات كافية منه إلى الأنسجة.

وهناك عوامل عديدة تُساعد على سرعة تصلب الشرايين وظهور المرض، منها الإصابة بالسكري، وارتفاع الضغط الدموي، وكثرة التدخين، وشرب الكحول، والأزمات النفسية، والعامل الوراثي.

إلاَّ أنَّ أخطر هذه العوامل وأكثرها شيوعاً هو زيادة نسبة الكولسترول والمواد الدهنية الضارّة في الدم، حيث يؤدّي تراكمها على الغشاء المبطّن لجدران الشرايين من الداخل، إلى الزيادة في تضيّق الشرايين والإسراع في حدوث المرض.

العلاج

إذا تصلّبت الشرايين وشاخَت فإنَّه لا يمكن إعادة مرونتها إليها، ولكن هناك عوامل عديدة تُساعد على الوقاية من حدوث المرض، والحدّ من خطورته، أهمّها:

* الابتعاد نهائياً عن التدخين والكحول.

* الابتعاد عن الخمول والكسل، والقيام بنشاط رياضي يومي مناسب، وعدم الجلوس طويلاً.
* الابتعاد قدر المستطاع عن الهم والغم وأماكن التوتر والحزن المستمر.
* معالجة السمنة، والضغط المرتفع، والسكري.
* الابتعاد نهائياً عن المأكولات الدسمة، والدهنيات، وصفار البيض، وجلد الدجاج، والإقلال قدر المستطاع من الحلويات والنشويات والمقالي.
* عند شرائك للأغذية يجب الانتباه إلى المصطلحات التالية والابتعاد عن تناول موادّها، فهي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة غير المرغوب فيها للمصاب بتصلب الشرايين:

دهون نباتية مهدرجة، زيت النخيل، زبدة الكاكاو، زيت جوز الهند، دهون حيوانية، دهون غير حليبية، أجسام حليبية صلبة.

* إنَّ تناول فصَّين مهروسين من الثوم يومياً، يفيد في تخفيض نسبة الكولسترول الضار في الدم، ويزيد من سيولة الدم، ويُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. حيث يؤكل الثوم المسحوق صباحاً على الريق، أو يُضاف إلى كوب من الحليب ويُغلى لمدة خمس دقائق ثمَّ يُشرب، والأفضل إضافة الثوم المهروس إلى اللبن الرائب واستعماله بشكل يومي ومستمر.
* تؤكل تفاحتين أو ثلاث تفاحات يومياً، ويفيد شرب كأس من الماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح كلَّ يوم صباحاً على الريق، كما يفيد شرب فنجان صغير من عصير الليمون الطازج يومياً.
* يفيد كثيراً شرب الشاي الأخضر وشرب عصير الرمَّان، وذلك لاحتوائهما على نسبة عالية من مركبات البوليفينولات التي أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة على فائدتها في المحافظة على سيولة الدم، وفاعليتها كمضادات

قوية في منع أكسدة الشحوم البروتينية ومنع تكدّسها، وخفض مستوى الكولسترول الضار في الدم، ممّا يؤدّي إلى الحدّ من العملية المؤدّية إلى تصلّب الشرايين وحدوث الأزمات القلبية. (ر. الشاي، الرمان).

* من الخواص المفيدة لزيت الزيتون أنّه يخفّض مستوى الكولسترول الضار في الجسم، فيحمي القلب ويقاوم تصلب الشرايين، كما أنّه يقوم بفعل مضادّ للتخثّر فيقي من حدوث الجلطات. ويفيد لذلك شرب ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون صباحاً قبل الطعام ومثلهما قبل النوم.

* يفيد الإكثار من تناول الأغذية الغنية بڤيتامين (P) كالليمون وقشرته الخارجية، والبرتقال، والعنب، والخوخ (برقوق)، والفليفلة الخضراء، وذلك لثبوت فائدة هذا الڤيتامين في معالجة تصلب الشرايين وخفض ضغط الدم المرتفع. والمركبات التجارية لهذا الڤيتامين تُدعى (روتين) أو (هيسبيريدين)، وكثيراً ما يوصي بها الأطباء لمعالجة تصلب الشرايين، وهي ذات أثر فعّال.

* إنَّ المداومة على تناول ملعقة صغيرة من خل التفاح يومياً، يفيد كثيراً في مقاومة تصلُّب الشرايين. ويُفضَّل شرب ملعقة من زيت الزيتون مضافاً إليها بضع نقط من خل التفاح يومياً.



التيفوئيد

التيفوئيد مرضٌ يصيب الأمعاء. وسببه جرثومة تدخل الجسم نتيجة لتناول الطعام أو الشراب الملوّث.

وأكثر الأطعمة عرضةً للتلوّث هو الحليب لسهولة تكاثر الجرثوم فيه، وكذلك الخضار النيّئة كالخس والجرجير والفجل والسلق، وغيرها، إذ رُبَّما تُسقى أو تُغسل بمياه ملوثة بجرثومة التيفوئيد.

وبعد حدوث الإصابة ترتفع درجة حرارة المريض حتى تصل إلى أربعين

درجة مئوية، ويشكو من ألم وانتفاخ في البطن، ومن إمساك أو إسهال. وإذا لم يُعالج المريض فقد يتضخم لديه الطحال، ويصاب بانثقاب الأمعاء، والنزف المعوي، وغير ذلك من الأمراض التي لا تحمد عقباها.

العلاج

* ضرورة الراحة التامة في الفراش، وخفض حرارة المريض، ومعالجته بالمضادات الحيوية تحت إشراف الطبيب فهي سريعة المفعول وذات أثر فعّال.
* يجب أن يكون طعام المريض سهل الهضم، وتغلب عليه السوائل مثل: الشوربة، وعصير البرتقال والليمون، واللبن، والعسل، والفواكه المطبوخة، والبطاطا المسلوقة.
* يؤكل (٤ ـ ٨) من فصوص الثوم المهروس المضاف إلى اللبن الرائب، أو يؤكل ثلاث بصلات متوسطة الحجم يومياً، وذلك لأنَّ لهما مفعولاً أكيداً في مقاومة وقتل الجراثيم التي تستوطن الأمعاء، بما في ذلك جراثيم (السالمونيلا) وهي الفصيلة التي تنتمي إليها جرثومة التيفوئيد. (ر. الثوم، البصل).
* يؤكّل التفاح الطازج بمعدَّل تفاحة كبيرة واحدة مبشورة وغير مقشّرة كل ساعتين، فالتفاح يفيد في طرح السموم خارج الجسم، والتخفيف من آثار الحمَّى المعوية.
* يُشرب فنجان واحد أو اثنان على الأكثر يومياً من مغلي أوراق شجر الأوكاليبتوس (كينا ـ كافور). وذلك لفاعليته المطهِّرة والمفيدة في معالجة كثيرٍ من الأخماج، مثل: التيفوئيد، والحمى القرمزية، والحصبة، والإنفلونزا.

كما يُمكن استعمال كبسولات زيت الأوكاليبتوس التي تُباع في الصيدليات بمعدَّل ثلاث كبسولات يومياً، تؤخذ مع كوب ماء كبير.



حرف الثاء

الثآليل

مرضٌ مُعدٍ يسببه ڤيروس خاص يصيب الجلد بمناطق مختلفة، وخصوصاً الأجزاء المكشوفة منه كالأيدي والأصابع، حيث ينتقل عن طريق الملامسة.

وقد يختفي الثؤلل من تلقاء نفسه، ولكن إذا تُرك دون علاج فإنَّه يبقى لسنوات عديدة، كما أَنَّ تركه دون علاج يؤدّي إلى انتشاره.

العلاج

* يفيد كثيراً استعمال شرائح البصل، حيث تُنقع الشرائح في الخل عند الصباح وتترك حتى المساء، ثمَّ توضع قبل النوم فوق الثؤلل وتثبَّت بمشمَّع لاصق وتترك حتى الصباح. ويُكرر ذلك عدة أيام متتالية فيزول الثؤلل من تلقاء نفسه بإذن الله.

* تُعالج الثآليل بفاعلية بواسطة قشور ليمونتين طازجتين، حيث تُفرم القشور وتُضاف إلى كأس من خل التفاح الصافي، وتترك منقوعة لمدة تتراوح بين ثمانية وعشرة أيام، ثمَّ تُغسل الثآليل بهذا النقيع مرتين أو ثلاث مرات يومياً فتزول بإذن الله.

* يُثبَّت مهروس الثوم فوق الثؤلل يومياً من المساء وحتى الصباح ويستمر على ذلك عدة أيام حتى يزول الثؤلل من تلقاء نفسه بإذن الله.

* تُسحق حبة البركة وبذور الحلبة سحقاً ناعماً، ويُضاف إلى المسحوق خل التفاح ليُصبح لدينا عجينة متماسكة، حيث يُؤخذ من العجينة كمية

قليلة توضع على الثؤلل، وتثبَّت بمشمع لاصق من المساء وحتى الصباح، ويكرر ذلك لعدة أيام حتى يذوب الثؤلل من تلقاء نفسه بإذن الله.



الثدي

التهاب ـ تسلُّخ ـ تشقق الحلمة ـ إدرار الحليب ـ تجفيف الحليب

ينبغي على كل امرأة أن تفحص ثدييها بنفسها مرة واحدة كلَّ شهر بشكلٍ دائم ومنتظم، فإذا لاحظت أي تغيّر في جلدته أو مظهره، أو وجود كتلة لم تكن موجودة من قبل، سواء كانت مؤلمة أم لا، أو كتلة سابقة بدأت تتغيّر، أو أيّ شبهةٍ كانت، فإنَّه ينبغي عليها مراجعة الطبيب دون أيِّ تأخير.

١ ـ التهاب الثدي:

قد يُصاب الثدي بأورامٍ طبيعية تظهر قبل الدورة الشهرية، أو يلتهب نتيجةً لإصابته بخراجٍ مؤلم، أو يحتقن خلال فترات الرضاعة، أو تشتد حساسية أنسجته فيصبح مؤلماً. وفي كل الأحوال فإنَّه ينبغي التأكّد من طبيعة الالتهاب وعدم إهماله.

العلاج

* يُكمَّد مكان الالتهاب بأوراق الملفوف الطازجة بعد نقعها بزيت الزيتون. (ر. الملفوف).

* عند بدء الالتهاب فإنَّه يفيد تكميد الثدي المصاب بلبخة مصنوعة من المواد التالية:

ملعقتين من مسحوق النعناع المجفف، ملعقة واحدة من مسحوق بذور

الحلبة، ملعقة واحدة من لب الخبز الأبيض، ملعقة واحدة من الخل. حيث يُمزج الخليط جيداً حتى يُصبح على شكل لبخة توضع فوق الثدي الملتهب، وتثبَّت برباطٍ من الشاش، وتبدَّل مرتين يومياً، فيزول الالتهاب بعد يومين أو ثلاثة أيام بإذن الله.

٢ ـ تسلُّخ الثدي:

* تُهرس أوراق الشمَّار الغضَّة وتوضع على مكان الإصابة وتثبَّت بضماد. (ر. الشمَّار).

* يكمَّد الثدي المصاب بالتسلُّخ بمستحلب السعتر البري ثلاث مرات يومياً.

٣ ـ تشقق حلمة الثدي:

* يُضاف بضع نقط من عصير الليمون إلى زيت الزيتون، وتُدهن به الحلمة المتشققة ثلاث مرات يومياً.

* تُغسل الحلمة المتشققة وتكمَّد بعصير عشبة الأخيليا (أم الألف ورقة)، أو بمغلي أزهار الآذريون (القوقحان)، ثلاث مرات يومياً. (ر. أخيليا، آذريون).

٤ ـ لإدرار الحليب عند المرضع:

* يفيد شرب فنجانين يومياً من مستحلب مسحوق بذور الكراويا، أو يُشرب الكراويا على شكل الحساء الشعبي المعروف الذي يُضاف إليه المكسرات المفيدة للمرضع. (ر. الكراويا).

* لإدرار الحليب، يفيد المرضع شرب فنجانين يومياً من مغلي اليانسون، وهذا يفيد الرضيع أيضاً حيث يهدّئه ويسكِّن المغص لديه. (ر. اليانسون).

* يُعتبر مغلي الحلبة من أفضل المشروبات المفيدة للأم والرضيع بعد

الولادة، فالحلبة غنية بالبروتين والفوسفور، وتحتوي على مركبات تقوّي غدد الثديين وتزيد من نشاط الغدد المفرزة للهرمون المسؤول عن إنتاج الحليب في الثديين. (ر. الحلبة).

* يحتوي الشمَّر على زيت طيار مفيد جداً في إثارة إفرازات غدد الثديين، وطرد الغازات المعوية، وتسكين التشنجات، ممَّا يجعل منه مفيداً في زيادة إفرازات الحليب عند المرضع، وفي تسكين المغص لديها ولدى رضيعها أيضاً. ويفيد لذلك شرب ثلاثة فناجين من مغلي الشمَّر المحلَّى بالعسل. (ر. الشمَّر).

٥ ـ لتجفيف الحليب بعد الفطام:

* يُشرب فنجانين يومياً من مغلي المريمية (قصعين)، حيث أنَّ لها خاصيَّة معروفة في التخفيف من إدرار الحليب، وخفض التعرّق، والتخفيف من إفراز اللعاب. (ر. المريمية).



الثَّفَن
(مسمار الجلد)

تحدث الأثفان بسبب زيادة الضغط على جلد القدم، ممَّا يؤدّي إلى ازدياد سماكة الجلد وانغراسه في العمق مُحدثاً آلاماً مزعجة.

ويُعتبر انتعال الأحذية الضيّقة من أكثر الأسباب المؤدّية إلى ظهور مسمار الجلد.

العلاج

* تثبّت شرائح البصل فوق الثَّفن بواسطة مشمع لاصق، وتُترك من المساء وحتى الصباح، ويُكرر ذلك عدة أيام متتالية حتى يذبل المسمار ويسهل قلعه.

* تُقطَّع ثلاث ورقات غضَّة من نبات الكرَّاث وتُنقع في الخل عند الصباح، وفي المساء يتم تثبيتها بواسطة مشمَّع لاصق فوق الثفن، وتترك حتى الصباح، ويُكرر ذلك عدة أيام متتالية حتى يذبل المسمار ويُقتلع بسهولة.

* يُهرس فص من الثوم، ويُثبَّت فوق الثفن بواسطة مشمع لاصق من المساء وحتى الصباح، ويُكرر ذلك عدة أيام متتالية حتى يزول الثفن.

ملاحظة:

يُفضَّل دائماً تطرية الجلد بمغطس من الماء الساخن قبل استعمال العلاج.



حرف الجيم

الجَرَب

مرضٌ جلدي شديد العدوى، يُصيب الإنسان والحيوان، وينتقل بالملامسة وباستعمال أدوات المصاب.

يتميَّز الجرب بالحكَّة الشديدة خصوصاً في أماكن الجسم الدقيقة حيث يستوطن فيها طفيلي الجرب بكثرة، مثل: ثنيَّات الجلد، وتحت الإبطين، وحول أعضاء التناسل، وحول أصابع اليدين والقدمين، وحول السرَّة، وعلى الثديين.

والجرب يُمكن أن ينتقل من الحيوان إلى الإنسان وبالعكس، وقد يأخذ المرض شكلاً وبائياً، خاصَّةً إذا ظهر في أماكن التجمعات كالمدرسة مثلاً، حيث ينتشر بسرعة بين الطلاب.

العلاج

* بدايةً ينبغي على الإنسان اتخاذ أسباب الوقاية، وذلك بالحرص على نظافة جسده وثيابه ومكان إقامته. كما ينبغي تجنُّب مخالطة المصاب، إنساناً كان أم حيوان، وينبغي أيضاً فحص جميع الأشخاص المقرّبين من المصاب والمخالطين له، واستعمال العلاج لكلٍّ واحدٍ منهم بدأ يشكو من الحكَّة، أو يُشكّ بانتقال العدوى إليه، كما ينبغي التطهير الكامل لملابس المصاب وفراشه مع بداية العلاج.

* أفضل علاج للجرب هو مرهم الكبريت المرسب (يوجد في الصيدليات)، حيث يأخذ المصاب حماماً ساخناً في الليل مستعملاً لذلك ليفة خشنة لتفتيح مخابىء طفيليات الجرب في الجد، ثمَّ يدهن كامل جسمه، من أسفل الرقبة إلى أسفل قدميه بمرهم الكبريت المرسب بنسبة (٥ ـ ١٠٪)، ولا يترك جزءاً من جسمه دون أن يصله المرهم. ويكرر ذلك ثلاثة أيام متتالية، مع ضرورة التنظيف الجيد للملابس والفراش وتبديلهما باستمرار.

* يُهرس رأس كامل من فصوص الثوم هرساً جيداً، ويُمزج مع نصف كأس من زيت الزيتون، ثمَّ يُسخَّن قليلاً حتى يتجانس، ثمَّ يُدهن به كامل الجسم كما سبق بيانه، ويبقى على ذلك لمدة نصف ساعة، ثمَّ يستحم جيداً ويبدِّل ملابسه كاملة قبل أن ينام، ويكرر ذلك ثلاثة أيام متتالية، مع ضرورة التنظيف الكامل للملابس والفراش مع بداية كل علاج.



الجروح والقروح

في حالة الجرح الخطير الذي ينزف بشدة، أو الجرح العميق، أو الملوّث، فإنَّه ينبغي المراجعة السريعة لأقرب مركز طبي كي تتم معالجته بالشكل المناسب.

أمَّا الجروح والقروح السطحية البسيطة فيمكن معالجتها بالأعشاب والنباتات وفق ما يلي:

العلاج

* تستعمل كمادات ورق الملفوف في علاج الجروح العادية والمتعفّنة، حيث يُكمَّد الجرح بأوراق الملفوف، وتُبدَّل الكمادة في بداية العلاج كلَّ

ساعتين، ثمَّ تُبدَّل كلَّ أربع ساعات بعد ذلك، بينما تبقى كمَّادة المساء طوال الليل.

وفي حالة القروح المتقيِّحة فإنَّها تُغسل بماء مذوَّب به ملح بحري، ثمَّ تضمَّد بأوراق الملفوف ثلاث مرات يومياً.

* يُعتبر الآذريون (القوقحان) من أفضل المطهِّرات الملائمة للجروح، ومن أفضل المضادات للالتهابات الجلدية والقروح المستعصية، مثل قروح دوالي الساقين، وتشققات اليدين، وحلمة الثدي، والأكزيما. ويُستعمل لذلك مغلي الأزهار على شكل غسولٍ وكمَّادات. (ر. آذريون).

* يفيد استعمال الأخيليا (أم الألف ورقة) كثيراً في معالجة الجروح، حيث أنَّها تحتوي على نسبة جيدة من المواد المهدّئة والمواد المخثِّرة والمواد القابضة، والتي تفيد في معالجة الالتهابات ومعالجة الجروح والنزوف والقرحات. (ر. أخيليا).

* يفيد استعمال نقيع البابونج على شكل غسولٍ وكمَّادات لمعالجة جروح وقروح الجلد والتهاباته، ومنع إنتاناته، وإزالة الروائح الكريهة من إفرازاته القيحية. حيث يقوم البابونج بدور فعَّال في تقوية الجهاز المناعي، ممَّا يُساعد على مكافحة الإنتانات. (ر. البابونج).

* تحتوي الختمية (الخطمي وردي) على مواد مسكِّنة للآلام، ومضادّة للالتهاب، ومفيدة في معالجة الجروح والقروح، حيث يُغسل الجرح بمغلي الأوراق المجففة ويُلبَّخ بأوراق الزهر. (ر. الخطمي).

* يحتوي نبات كنباث الحقول على مواد قابضة، ومواد مخثِّرة، ومواد مطهِّرة ومعقمِّة، ممَّا يجعل منه مفيداً في معالجة التهابات وتقرُّحات الجلد، وقروح الدوالي، والجروح. (ر. الكنباث).

* تُقَطَّع بصلة ويؤُخذ منها القشرة الرقيقة الموجودة بين كل طبقتين داخليتين، حيث توضع هذه القشرة فوق المنطقة المصابة مباشرة، وتُثبَّت

بالشاش المعقَّم، فتحصل بذلك على أفضل ضمّاد مُعقَّم يُعالج الجروح والقروح ويحفظها من التعفُّن ويُساعد على شفائها.



الجلد

التهاب ـ تجعُّد وتهدُّل ـ الجلد الدهني والجلد الجاف ـ العناية بالجلد وبشرة الوجه ـ التعرُّق الزائد

الجلد عضوٌ فعّال يقوم بوظائف عديدة وهامّة في الجسم، فهو يقي جسم الإنسان من العوامل الخارجية ودخول الجراثيم والطفيليات الضارّة إليه، ويعمل على محافظة الجسم على حرارته الطبيعية، ويمتصّ الأشعة الضارّة فيمنع نفوذها إلى داخل الجسم. وهو عضو الإحساس، ومكان الشعور بالألم وبالحرارة والبرودة، وفيه يُصنَّع ڤيتامين (د) فيمدّ الجسم بحاجته منه.

وجلد الإنسان يتعرَّض لعوامل عديدة تؤثّر فيه وتغيّر من صفاته، فجلد الشاب يكون فتيّاً ناعماً تتجدَّد خلاياه باستمرار، ومع التقدُّم في العمر يتباطأ ذلك التجدد فتظهر التجعُّدات والتهدُّلات بشكل تدريجي.

كما أنَّ التعرّض الزائد لأشعة الشمس يؤذي الجلد، ويُسرع في شيخوخته، ويصيبه بأمراضٍ عديدة.

ويجب دائماً المحافظة على نظافة الجلد، فهي العامل الأهم لوقايته والمحافظة على سلامته.

والعناية بالجلد عن طريق الأعشاب والنباتات أفضل بكثير وأضمن من استعمال المساحيق التجميلية التي تحتوي على مركبات كيميائية، فهي وإن أعطت للجلد تحسُّناً ظاهراً، فإنَّها بالمقابل تصيبه بأمراضٍ وآفاتٍ كثيرة، وبعضها يكون خطيراً.

١ ـ التهاب الجلد:

* يفيد استعمال مغلي تبن الشوفان أو مغلي نخالة القمح في معالجة التهابات الجلد وأمراضه الجافة على اختلاف أنواعها، حيث يُستعمل المغلي على شكل حمامات موضعية للمكان المصاب ثلاث مرات يومياً.

* يُستعمل الصبر بشكلٍ فعّال في علاج الالتهابات الجلدية حيث يتمتّع بتأثير قابض على أوعية الجلد الدموية، وهذا ما دعى إلى إدخال الصبر في تركيب كثيرٍ من المراهم المستعملة في معالجة حروقات والتهابات الجلد، والبواسير. كما أنَّ له تأثيراً مضاداً للحساسية، وحكّة الجلد، ومرض الصدفية. (ر. الصبر).

* يُستخرج من خشب العرعر عن طريق التقطير الجاف، زيت لطيف غير مهيّج للجلد يُدعى زيت الكادي، أو الزيت القطراني، وهو يحتوي على الفينول، ويُستعمل بشكلٍ رئيسي في الالتهابات الجلدية والأمراض الجلدية المزمنة، كالأكزيما الجافة والصداف. (ر. العرعر).

* يفيد استعمال مغلي أو كمادات أوراق نبات لسان الحمل السناني في معالجة مختلف أنواع الالتهابات والتهيجات الجلدية، وكذلك معالجة التهاب دوالي الساقين، والجروح، والقروح، وعقص الحشرات، وذلك لاحتواء الأوراق على مركبات مفيدة جداً في لأم الجروح وترميم الأنسجة، وتثبيط الجراثيم ووقف نموّها. (ر. لسان الحمل).

٢ ـ تجعُّد الجلد وتهدُّله:

* يوضع قشر الخيار من الداخل فوق الجبهة والصدغين وأماكن التجعدات، ويُترك لمدة ثلث ساعة، وتكرَّر العملية مرَّة أو مرتين يومياً حتى تزول التجعدات.

* يُقشَّر الخيار ويُقطَّع إلى شرائح رقيقة ويُضاف إليه زيت الزيتون، ثمَّ يُرفع على نارٍ خفيفة جداً لعدّة ساعات، ويحرَّك بين وقتٍ وآخر حتى يصبح لدينا عجينة ليّنة تُستعمل على شكل مرهم ولبخةٍ لتطرية الجلد وإزالة تجعُّداته.

* تُدهن التجعُّدات بمزيج مكوَّن من صفار بيضة واحدة، ونصف ملعقة من زيت الزيتون، وبضع نقط من عصير الليمون. مرتين يومياً.

* يُستعمل عصير التفاح كما تُستعمل شرائح الليمون الرقيقة على شكل دهونٍ وكمادات مفيدة في شدّ مسام البشرة وإزالة التجعّدات، حيث تُدهن بشرة الوجه والرقبة وأماكن التجعُّد بعصير التفاح، أو توضع عليها شرائح الليمون، مع الانتباه إلى حماية العينين بقطنة مبللة.

* يُصنع بالخلاط الكهربائي مزيجٌ مكوَّن من المواد التالية بمقادير متساوية:

الخيار والجزر والنعناع والبقدونس وزيت الزيتون والعسل، حيث يوضع المزيج في زجاجة ويُحفظ في الثلاجة، وتُدلك به البشرة مرّة واحدة يومياً، ويجب ترك المزيج على الوجه لمدة عشرون دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر.

وهذا المزيج يفيد في تغذية البشرة وشدّ مساماتها، وحماية الجلد من الشيخوخة والتجعّدات.

٣ ـ الجلد الدهني والجلد الجاف:

* لمعالجة بشرة الوجه الدهنية فإنَّه يُضاف عصير الليمون إلى زلال بيضة واحدة (من دون الصفار)، حيث يُمسح بها جلد الوجه بواسطة قطنة نظيفة، ويُترك على الوجه لمدة عشرون دقيقة، ثمَّ يُنظَّف بالماء الفاتر فقط.

* وتُعالج البشرة الجافة بنفس الطريقة السابقة مع استبدال زلال البيضة بصفارها واستبدال عصير الليمون بعصير البرتقال.

* يُستعمل زيت اللوز الحلو الذي يُباع في الصيدليات ومحلات العطارين تدليكاً لعلاج البشرة الجافة، وتلطيف الحكاك، ومعالجة كثيرٍ من الأمراض الجلدية.

٤ ـ العناية بالجلد وبشرة الوجه:

إنَّ الاعتناء الدائم بنظافة الجلد هو الأساس الأوّل لوقايته وسلامته، ويجب أثناء تنظيف الجلد الانتباه خاصَّةً إلى الثنيَّات، وأماكن تجمُّع العرق والدهنيات، وغسلهم يومياً بالماء، ويُستحسن بعد تجفيف الجلد أن يُذرّ على هذه المواضع البودرة التي أضيف إليها روح النعناع بنسبة ١٪ والكافور بنسبة ١٪ أيضاً.

* إنَّ تعريض الجلد ـ وخاصَّة بشرة الوجه ـ إلى أشعة الشمس مدّة طويلة، أو تعريضه إلى برودة الجو مدة طويلة، يؤدّي مع الوقت إلى تخرّب أليافه، واختلال طريقة عمله وإفرازاته، ممَّا يؤدّي إلى شيخوخته وسرعة تجعُّده.
* إنَّ الإفراط في استعمال الصابون والشامبو والمنظفات المختلفة، يضرّ بالغدد الدهنية التي تفيد في المحافظة على نعومة الجلد وليونته وحمايته من عوامل الشيخوخة.
* إنَّ دلك الجلد والوجه يومياً بأصابع اليد، يفيد في تنشيط الدورة الدموية ووقاية الجلد من الشيخوخة المبكِّرة.
* إنَّ الحنَّاء فضلاً عن كونها تصبغ الجلد، فإنَّها تفيد في تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، وتخفف من إفرازات الجلد الزائدة للدهون.
* لتغذية البشرة، وتنشيطها، وزيادة نضارتها، وحمايتها من التجعدات، فإنَّه يفيد استعمال واحد من الدهونات التالية، حيث تدهن به البشرة مساءً قبل النوم، ثمَّ يُغسل الوجه صباحاً بالماء الفاتر فقط.

مزيج مؤلف من عصير البندورة الطازجة والمملحة قليلاً، مع كمية مساوية لها من الغليسرين.

مزيج مكوَّن من صفار بيضة واحدة، ونصف ملعقة من زيت الزيتون، وبضع نقط من عصير الليمون.

* تدهن البشرة بعصير الأناناس لاحتوائه على عديدٍ من المواد المعدنية والڤيتامينات التي تنشط الجلد وتغذّيه وتحافظ على حيويته ونضارته.

* عصير أوراق الرشاد مع العسل يفيد في معالجة البقع والكلف في الوجه، ويقوّي بصيلات الشعر. (يُخلط ثلاثة مقادير من عصارة الأوراق بمقدار واحد من العسل، ويُدهن به الوجه).

* كمادات الملفوف مفيدة جداً للجلد، فهي تنشّط الدورة الدموية، وتجدّد حيوية النُسُج، وتمتص الدهون والفضلات. (ر. الملفوف).

٥ ـ التعرُّق الزائد:

* لتخفيف التعرُّق تحت الإبطين، تُغسل المنطقة جيداً بالماء والصابون وتجفّف، ثمَّ توضع كمية بسيطة من الأرز المطحون جيداً (بودرة) أو من كربونات الصوديوم، ويُكرَّر ذلك يومياً أو كُلَّما دعت الحاجة.

* يتميَّز شراب المريمية (القصعين) باحتوائه على مواد ذات خاصيَّة قويّة في خفض التعرُّق، وهو يفيد في معالجة التعرُّق الزائد في القدمين وتحت الإبطين وغيرهما من أجزاء الجسم، كما يفيد في علاج الحكة الجلدية، والتعرُّق الغزير المصاحب للحمَّى. (ر. مريمية).



البرودة والضعف الجنسي

تنقسم الأسباب المؤدّية إلى الضعف الجنسي لدى الرجال والبرودة الجنسية لدى النساء إلى قسمين رئيسيين:

القسم الأول: أسباب نفسيّة، وتشكّل القسم الأكبر.

القسم الثاني: أسباب صحيَّة ومرضيّة.

أما الأسباب النفسية فغالباً ما تنتج عن عوامل خارجية مؤثّرة كالإرهاق الفكري والجسدي، والاضطراب العصبي، والخوف، والحزن، والقلق، والخجل، وكثيرٌ من المشاكل والعقد النفسية التي تؤدّي إلى البرودة والضعف الجنسي، أو تؤدي إلى العنّة المؤقّتة التي تزول بمجرد زوال الأسباب.

وأمّا الأسباب الصحيَّة والمرضية فإنَّها تتلخص بسوء التغذية، أو الإصابة بمرضٍ مؤثّر كالسكّري، وارتفاع الضغط، وتضخم البروستات، وأمراض الجهاز البولي والتناسلي، أو استعمال بعض أنواع الأدوية التي لها آثار جانبيّة سيئة على المقدرة الجنسية، مثل بعض أنواع أدوية الضغط مثلاً، أو الإكثار من تناول المأكولات والمشروبات المهدّئة جنسياً كالخيار، والبقلة، والبازلاء، والطرخون، والخل، والتمر هندي. بينما يُعتبر زيت القطن ضار جداً لاحتوائه على مادة (الجوسبول)، وهي مادّة تسبب العنّة لدى الرجال، (وتسبب العنَّة لدى ذكور الحيوانات التي تتغذّى على أغصان نبات القطن).

كما أنَّ تقدُّم العمر، والإسراف في الجماع، والتدخين، واستعمال المسكِّنات والمهدّئات. كلُّها عوامل تساعد على الخمول وحدوث البرودة والضعف الجنسي.

العلاج

العلاج الصحيح هو الذي يبدأ بمعالجة السبب، فغالب الحالات تزول تلقائياً بمجرد زوال الأسباب.

أمّا الأعشاب والنباتات فإنَّ لكثيرٍ منها دور فعّال يُساعد على تعزيز المقدرة الجنسية لدى الرجل والمرأة على حدٍّ سواء.

* أكَّدت الأبحاث الحديثة على فائدة الجانسنغ في تنشيط وتقوية القدرات الحيوية للجسم، كتنشيطه للخلايا وتجديدها، وتنشيط الذاكرة، وتقوية العضلات، وتنشيط القلب والجهاز العصبي، وتحسين عملية تمثيل المواد الغذائية في الجسم، وكذلك تنشيطه للمقدرة الجنسية ومقاومة العجز الجنسي.

ويفيد لذلك شرب كوبين من مغلي الجذور المجففة والمسحوقة للجانسنغ يومياً.

ويكون أداء الجانسنغ أفضل وكفاءته أعلى إذا أُضيف إليه العسل، كما هو مشهور في بلاد الصين. وتُباع في الأسواق عبوات من الجانسنغ والغذاء الملكي للعسل، وهي ذات قيمة غذائية عالية إذا كانت طبيعية وغير مغشوشة. (ر. الجانسنغ).

* يعمل مزيج مكوَّن من سبع ملاعق كبيرة من العسل (يُفضَّل الغذاء الملكي)، وملعقة واحدة من مسحوق بذور الحلبة، وملعقة واحدة من مسحوق بذور الشمَّار، حيث يُخلط المزيج جيداً، ويؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة واحدة، ثلاث مرات يومياً لمدة شهر دون انقطاع. فالعسل والحلبة والشمَّار كلاً منهما يحتوي على مجموعة جيدة من المعادن والڤيتامينات والمركبات المفيدة في تقوية وتنبيه الغدد الجنسية وحثّها على العمل بكفاءةٍ ونشاط.

* يُعتبر نبات الكرفس من أكثر النباتات المقوّية جنسياً للرجال والنساء،

وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الڤيتامينات والأملاح المعدنية المفيدة في تقوية وتنشيط الغدد الجنسية، وتجديد الخلايا، ولأم الأنسجة، وتقوية الأعصاب. وهو كما قال عنه ابن البيطار في كتابه (الجامع لمفردات القرآن):

يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذا تُمنع المرضع منه لأنَّه يُهيِّج الباه ويقلل اللبن.

وكما قال عنه داود الأنطاكي في تذكرته:

الكرفس يحرِّك الباه مطلقاً ولو بعد سن اليأس. (ر. الكرفس).

* يحتوي التمر على كثير من المواد الأساسية المقوّية للقدرة الجنسية وخاصَّةً مجموعة ڤيتامين (ب) وڤيتامين (أ) و(هـ) وكذلك الحديد والزنك والفوسفور، وكلّها مواد مفيدة جنسياً.

وممَّا قاله الطبيب الرئيس ابن سينا عن التمر: «التمر يزيد المني». وقال داود الأنطاكي في تذكرته «التمر يقوّي الباءة مع الحليب». وهذا ثابت علمياً وأثبتته التجربة عملياً.

* يُعتبر شراب السحلب مع الحليب والمحلّى بالعسل، من أفضل المشروبات المهيّجة لشهوة الجماع، فهو موصوف منذ القدم لهذه الغاية، حيث يُشرب منه فنجانين يومياً مع الاستمرار على ذلك لتحقيق الغاية المطلوبة. (ر. السحلب).



الجيوب الأنفية

الجيوب الأنفية هي عبارة عن فجوات هوائية موجودة داخل الرأس، حيث تقوم بدور هام في تسخين الهواء وترطيبه، وفي تصفيته، وفي رنين الصوت، وفي التخفيف من وزن الرأس.

والتهاب الجيوب الأنفية هو التهاب الغشاء المبطّن لهذه الجيوب، وعادةً ما يحصل ذلك بعد الإصابة بزكام شديد، حيث تمتلىء الفجوات بالقيح والسائل الذي يحلُّ محلَّ الهواء.

والأشخاص الذين لديهم انحرافٌ في وتيرة الأنف هم أكثر عرضةً للإصابة من غيرهم، بسبب وجود انسداد في الممرات الهوائية لديهم، كما أنَّ حدوث خراجات في الأسنان يمكن أن يؤدّي إلى خمج في الجيوب الوجهية، بسبب القرب الشديد لذروة جذر السن من الجيوب أو وقوعه بداخلها.

كما أنَّ التحسُّس والأرجيات الأنفية يُمكن أن تُصيب الجيوب الأنفية بالخمج أيضاً. وقد يتكرر الالتهاب ويُصبح مزمناً وتُصبح البطانة المخاطية للجيوب الأنفية أكثر سماكةً.

العلاج

* إذا كان الالتهاب جرثومياً فإنَّه ينبغي استعمال المضادات الحيوية القوية المناسبة، لأنَّ إهمال المرض يُمكن أن يؤدّي إلى مضاعفات أشدّ خطورةً، كالتهاب الأذن الوسطى، والتهاب الرئة، أو التهاب القصبات الحادّ، أو غير ذلك من الأمراض التي يُمكن تلافيها باستعمال المضادات الحيوية الفعَّالة.

* الهواء الساخن غير صحي على الإطلاق، وخاصَّةً للذين يُعانون من جيوبٍ مزمنة، وينبغي أن تكون غرفة المصاب معتدلة التدفئة وذات رطوبة عالية.

* يُنصح بعمل تبخيرة من مغلي أوراق الأوكاليبتوس، أو البابونج، أو الإشناسيا، أو السعتر. حيث يُستنشق البخار بعمق لمدة ربع ساعة، ثلاث مرات يومياً. كما يُفيد شرب فنجانين من المغلي يومياً، وذلك لاحتوائهم على مواد طبيعيّة فعّالة في مقاومة الجراثيم، وتنشيط الجهاز المناعي، ومكافحة الإنتانات.

* يُضاف مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم أو ملح الطعام إلى كوب من الماء المغلي، وبعد أن يفتر قليلاً يُستعمل استنشاقاً ثلاث مرات يومياً.

* يفيد استعمال كمَّادات من أوراق الملفوف الطرية والطازجة، حيث توضع على الجيوب الملتهبة من المساء وحتى الصباح، كما توضع عدة ساعات في النهار أيضاً.

ويقطَّر من عصير الملفوف ثلاث نقط في كل فتحة من الأنف، مرتين يومياً.

* تُسحق أوراق السعتر وجذور البنفسج المجفَّفين سحقاً جيداً حتى يصيرا ناعمين جداً، ثمَّ يُستعمل المسحوق على شكل نشوق، حيث تُمسك كمية قليلة بين الإصبعين وتستنشق في كل فتحة أنف ثلاث مرات يومياً.



حرف الحاء

الحازوقة

(الفواق ـ الشهقة)

تحدث الحازوقة بسبب تقلُّص فجائي لا إرادي يطرأ على عضلة الحجاب الحاجز التي تفصل بين تجويف الصدر والبطن، ممَّا يسمح بامتصاص الهواء عبر القصبة إلى الرئتين، فيحدث الصوت المعروف بالحازوقة.

وأسباب الحازوقة كثيرة، منها: تحسُّس أعصاب المعدة، ودخول الهواء إليها، والانتقال الفجائي من الطقس الحار إلى البارد، والتهيُّج العاطفي، أو الصدمة المفاجئة...

والحازوقة لا ضرر منها، وغالباً ما تزول بعد مدّة قصيرة، ولكنَّها إذا حدثت نتيجةً لمرض ما كالخلل في نبض القلب مثلاً، فيجب مراجعة الطبيب وعدم إهمالها.

العلاج

* أفضل وأسرع علاج للحازوقة هو وضع قطعة سكَّر مغموسة بالخل في الفم، وامتصاصها ببطء، فتزول الحازوقة سريعاً بإذن الله.
* ملعقة صغيرة من الخل أو من عصير الليمون الحامض، تؤخذ جرعة واحدة.

* يُشرب مغلي النعناع أو مغلي اليانسون.



حب الشباب

يظهر حب الشباب لدى كثير من الذكور والإناث خلال فترة البلوغ. بسبب زيادة عدد الهرمونات الجنسية في الدم، ونشاط عمل الغدد الدهنية في الجسم. حيث تظهر الحبوب على شكل بثور صغيرة تأخذ هيئة الطفح على الوجه والظهر، وأحياناً على الصدر.

وغالباً ما تزول الحبوب من تلقاء نفسها دون أيّة مشاكل، ولكنَّها قد تترك نُدَباً سوداء بعد زوالها إذا كان الطفح عميقاً وأُهملت معالجته جيداً.

العلاج

* يجب الامتناع نهائياً عن استعمال الأصابع لعصر الحبوب أو العبث بها، كما ينبغي عدم استعمال الكريمات ومواد التجميل على الوجه.

* يجب الاهتمام بالنظافة الدائمة للجلد، وتكرار غسل الوجه والأماكن المصابة بالماء الفاتر والصابون، حتى تزول المواد الدهنية المتراكمة، وإذا كان الطفح شديداً، فيجب مراجعة الطبيب المختص، فقد يلجأ إلى استعمال الأشعة البنفسجية إذا كانت الحالة تستدعي ذلك.

* يجب على المريض الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية والنشوية، والابتعاد نهائياً عن شرب الشاي والبن والكاكاو. وبالمقابل فإنَّه يفيد الإكثار من أكل البقول والخضار الطازجة كالخس، والبندورة، والبقدونس، والجرجير، والملفوف، والجزر، والسبانخ، والسلق. وكذلك الإكثار من أكل العنب بما يزيد عن نصف كيلو غرام يومياً.

* من المفيد تناول قطعة صغيرة يومياً من خميرة البيرة، أو تناول (٢ ـ ٣)

كبسولات من خميرة البيرة الجاهزة (تُباع في الصيدليات)، وذلك لغناها بالمواد البروتينية وبمجموعة ڤيتامين (ب).

* الملفوف يفيد كثيراً، حيث يُأكل الغضّ منه، ويُشرب عصيره ويُعمل من أوراقه الغضَّة كمادات مفيدة توضع على المكان المصاب بعد أن تُغلى قليلاً بالماء، وتُبدَّل مرتين أو ثلاث مرات يومياً. (ر. الملفوف).

* الكركم يفيد كثيراً في مُعالجة حبّ الشباب ومشكلات البشرة، حيث يُضاف القليل من زيت الزيتون إلى مسحوق الكركم حتى يُصبح كالعجينة اللينة توضع على المكان المصاب بالندوب وحب الشباب، وتُبدّل العجينة مرتين في اليوم لمدة عشرة أيام تقريباً، حيث تشفى بعدها البشرة ولا يظهر عليها أيّة آثار بإذن الله. (ر. الكركم).

* يُطحن الخيار المقشَّر بالخلاط الكهربائي، ثمَّ تستخدم قطنة نظيفة أو فرشاة لدهن الحبوب بالعصير الناتج الذي يُترك على الحبوب لمدة ربع ساعة، ثمَّ يُغسل الوجه بالماء الفاتر، ويكرر ذلك (٢ ـ ٣) مرات يومياً.

* يفيد كثيراً دهن الحبوب بمرهم مكوَّن من ملعقة واحدة من العسل، وملعقة واحدة من الغليسرين، وعصير البندورة، وعصير الجزر، بحيث يُصبح المزيج كالمرهم، حيث تُدهن به الحبوب لمدة ربع ساعة، ثمَّ تُغسل بالماء الفاتر، ويكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً.



الحروق

تحدث الحروق نتيجةً لعوامل حرارية متعددة، كالنار، والماء الساخن، والبخار الساخن، والسوائل القلوية، والمركبات الكاوية كالصودا والبوتاس، والكهرباء، وأشعة الشمس الشديدة، أو التعرُّض للأشعة فوق البنفسجية.

وتقسم الحروق حسب شدَّتها إلى ثلاث درجات.

١ ـ **حروق الدرجة الأولى**: وهي حروق بسيطة تشمل ظاهر البشرة محدثةً فيها احمراراً فقط.

٢ ـ **حروق الدرجة الثانية**: وهي حروق خطرة تشمل البشرة والأدمة وما تحتها، محدثةً فيها بعض التشوهات، حيث تظهر الفقاقيع على الجلد.

٣ ـ **حروق الدرجة الثالثة**: وهي خطرة جداً لامتدادها إلى عمق كبير يؤدّي إلى تلف الأنسجة والخلايا وتفحُم العضو المصاب.

وتزداد خطورة الحرق بزيادة مساحته أو زيادة عمقه، وهو في الأطفال والشيوخ أخطر منه في الشباب.

والحروق سريعة الالتهاب وسريعة التلوّث، وفي الأنواع الخطرة فإنَّها تطرح سوائل وأملاحاً كثيرة، لذلك يجب تعويضها بسرعة قبل أن يُصاب المحروق بصدمة قد تودي بحياته.

العلاج

* تقتصر المعالجة البيتية بالأعشاب والنباتات على حالات الحروق البسيطة فقط، أمّا في حالات الحروق الخطرة التي تصيب مساحات واسعة من الجسم، وتغوص إلى أعماق الجلد، فإنَّه يجب الإسراع بإجراء الإسعافات الأوّلية للمصاب، ونقله سريعاً إلى المستشفى.

ويجب تنظيف الأعشاب والنباتات جيداً عند استعمالها كضماد، لأنَّ الجروح سريعة التلوُّث والالتهاب.

* فور حدوث الحرق يُبادر إلى صبّ الماء البارد على البقعة المصابة، ثمَّ توضع شرحات البطاطا، أو البطاطا المهروسة على المكان المصاب، وذلك منعاً لحدوث أي انتفاخ في الجلد.

* تُدهن المنطقة المصابة مباشرةً بالعسل، فهو يفيد كثيراً في معالجة الحروق، وخاصّةً الجروح المتعفّنة والمستعصية على الشفاء.

* تُدهن الحروق البسيطة بمرهم مصنوع من زلال البيض وزيت الزيتون،

ثلاث مرات يومياً، ويجب ترك المنطقة المصابة معرضة للهواء من دون تغطية.

* تستعمل الأوراق الغضّة للملفوف، أو البقدونس، أو السبانخ، حيث تُدهن الأوراق بزيت الزيتون، ويضمَّد بها الحروق البسيطة، ويبدَّل الضماد مرتين يومياً.

* يُستعمل مغلي أوراق وأزهار نبات الآذريون (القوقحان) على شكل غسول وكمادات لمعالجة الحروق والقروح والجروح، وذلك لخاصيّته المطهِّرة والمضادّة للفطريات والالتهابات، وخاصيّته القابضة واللائمة والمسكّنة للآلام. (ر. الآذريون).



الحكّة والطفح الجلدي

الحكَّة ليست مرضاً بحدّ ذاتها، وإنّما هي عَرَضٌ لحالات مرضيّة كثيرة تصيب الإنسان كالحساسية، والسكّري، والأكزيما، والجرب، وتشقق الجلد أو تسلخه، وبعض أمراض الكبد والكلى، واستعمال بعض أنواع الأدوية. وغير ذلك من الأسباب الكثيرة التي تكون الحكة نتيجةً لها، ولا بُدَّ لعلاج الحكَّة من معرفة تلك الأسباب ومعالجتها. بينما تلعب بعض الأعشاب دوراً فعَّالاً في تخفيف الحكَّة والحدّ من شدّتها.

العلاج

* يُهرس الخيار الطازج أو يُفرم في الخلاط الكهربائي، ثمَّ يُصفّى، ويُستعمل العصير الناتج دهوناً للمنطقة المصابة بالحكاك، فتهدأ الحالة بإذن الله، وينبغي عدم هرش الجلد بالأظافر لأنَّ ذلك يهيِّج الجلد ويزيد من حالة الحكاك. ويُمكن استعمال عصير أوراق البقدونس الطازجة بنفس الطريقة بدلاً من استعمال عصير الخيار.

* يُستعمل مستحلب نبتة الأفسنتين (الدمسيسة) على شكل غسول، وحمامات موضعية، أو حمامات شاملة، لمعالجة الحكَّة والطفح الجلدي، وخاصَّةً ما كان منهما ناتجاً عن الاضطرابات الكبدية، حيث يفيد أيضاً شرب ثلاثة فناجين من المستحلب يومياً. (ر. الأفسنتين).

* يُستعمل مغلي نخالة القمح (الردّة) غسولاً وكمَّادات لتسكين الحكَّة والتخفيف من شدّتها، كما يُضاف المغلي إلى ماء الحمَّام فيفيد في الحدّ من حالة الحكاك والأكلان.

* يفيد استعمال مغلي أوراق القصعين (المريمية) مسحاً وكمَّادات لمعالجة الحكَّة والتشقق والأمراض الجلدية. كما تُستعمل حماماً مقعدياً للحكة الشرجية، ودشّاً مهبليّاً للحكَّة الفرجية والسيلانات المهبلية. (ر. المريمية).

* لمعالجة حكَّة الأعضاء التناسلية، يفيد استعمال مغلي البابونج مضافاً إليه كمية بسيطة من خل التفاح، حيث يُستعمل مسحاً وكمَّادات، وحماماً مقعدياً للحكة الشرجية ودشّاً مهبلياً للحكَّة الفرجية ومعالجة السيلانات المهبلية لدى النساء.

* يفيد استعمال الصَّبر، أو زيت اللوز الحلو، وهما يُباعان في الصيدليات أو في محلات العطارين، وذلك لمعالجة حالات الحكاك، وحساسية الجلد، وجفاف البشرة. (ر. الصبر، اللوز).

* مغلي القرّاص يفيد في معالجة القروح والآفات الجلدية المصحوبة بحكَّة، كالطفح الجلدي والأكزيما. ويفيد لذلك غسل المنطقة المصابة وتكميدها بمغلي القراص، مع شرب فنجانين من مغلي أو عصير أوراق القراص يومياً. (ر. القراص).



الحمل والوحام

* تحتاج المرأة الحامل خلال فترة الحمل إلى كميّات إضافية من الحديد، والكالسيوم، والبروتين، وبمعدَّل يزيد على ضعف ما كانت تحتاجه قبل الحمل.

فإذا لم تحصل المرأة الحامل على حاجتها من هذه المواد الضرورية، فإنَّها تكون معرَّضة لمتاعب كثيرة أشهرها فقر الدم، والتعب، واللهاث.

أمّا الكالسيوم فيمكن تأمينه عن طريق شرب كميّات إضافية من الحليب ومشتقاته.

وأمّا الحديد فيوجد بكثرة في العسل الأسود، والكبد، والجوز، والمشمش، ونخالة القمح، والشوفان.

وأمّا البروتين فيمكن تأمين كميات إضافية منه بسهولة عن طريق اللحم، والسمك، والبيض، والبقول، والبذور الزيتية، والخضراوات، وعصير الفواكه الطازجة.

* والتمر يفيد كثيراً المرأة الحامل، فهو غني بمختلف أنواع المعادن، والبروتين، والڤيتامينات، والأحماض العضوية، والخمائر. لذا ينبغي على المرأة الحامل أن تداوم على أكل بضع حبات من التمر يومياً. (ر. التمر).

* وينبغي على المرأة الحامل أن تتجنب الأطعمة الدسمة، والتوابل، والخضار المسببة للغازات كالملفوف والكرنب.

* وممّا يفيد المرأة الحامل التي تتعرَّض للوحام، وتشعر بالغثيان وبالدوار في الصباح، أن تتناول الشاي مع البسكويت قبل نهوضها من الفراش، وأن تجعل طعامها على وجبات عديدة وصغيرة، وأن تستلقي لمدة عشرة دقائق بعد كل وجبة طعام.

* ومِمَّا يفيد المرأة الحامل التي تتعرض لحالات الوحام، أن تشرب كلَّ يوم فنجانين أو ثلاثة فناجين من شاي الزنجبيل، فقد أكَّدت الأبحاث الحديثة على فائدته المعروفة في معالجة القيء والغثيان، خاصَّةً لدى النساء الحوامل. والزنجبيل في ذلك يتفوّق على كثيرٍ من المركبات الصيدلانية المستعملة لهذا الغرض كالدرامامين وغيره.

ونظراً لأهمية الزنجبيل فقد قامت بعض الشركات مؤخراً بإنتاج خلاصته على شكل كبسولات صيدلانية سهلة الاستعمال. (ر. الزنجبيل).



الحمَّى

الحمّى سخونة شديدة تصيب الجسم نتيجةً لوجود مرضٍ أو التهابٍ فيه. حيث ترتفع درجة حرارة المريض عن المعدَّل الطبيعي المعروف وهو (٣٧°م) فإذا ما استمرت الحرارة لمدة طويلة، أو زادت عن (٣٨°م) فإنَّه ينبغي مراجعة الطبيب فوراً لتحديد نوعية المرض ومعالجته سريعاً. وإنَّ درجة الحرارة التي تبلغ (٤٠°م) أو أكثر تعتبر خطرة على حياة المصاب.

العلاج

* يجب عند اشتداد الحرارة الإكثار من شرب الماء وغسل الجسم به، ووضع كمَّادات من الماء البارد على الجبين.

وفي الحديث الصحيح عن رسول الله ﷺ أنَّه قال: «**الحمَّى من فيح جهنَّم فأبردوها بالماء**».

* يُشرب فنجان من عصير الليمون على جرعات متعددة يومياً، والأفضل تخفيفه بالماء.

* يُشرب (٢ ـ ٣) فناجين يومياً من مغلي السعتر البرّي المحلَّى بالعسل،

فهو ينشّط ويسكّن ويزيل التشنُّج، وله خاصيّة فعَّالة كمطهِّر ومضاد للجراثيم. (ر. السعتر).

* يتميَّز شراب المريمية (القصعين) بكونه مضاداً للفطور والالتهابات، وبأنَّ له أثراً فعَّالاً في خفض التعرُّق، والتخفيف من إفراز اللعاب. وهو يفيد في حالة الحمّىٰ وفي حالات مرضيَّة كثيرة. (ر. المريمية).

* يفيد الإكثار من أكل الكشمش أو شرب عصيره، ويُفضَّل النوع الأسود منه، فهو ينشّط الجسم، ويقوّي الدم، ويقاوم الوهن والإرهاق، ويحتوي على كمية كبيرة من ڤيتامين (ج) تفوق ما تحتويه معظم أنواع الفواكه والخضار. (ر. الكشمش).

* تتميّز أزهار البيلسان بكونها معرّقة ومقشّعة ومضادة للالتهابات، وتتميَّز أزهار الأقحوان (زهرة الذهب) بكونها تنشّط الدورة الدموية، وتوسّع الأوعية الدموية، وهي مسكّنة ومضادّة للتشنجات.

ويفيد المصاب بالحمَّى شرب (٢ ـ ٣) أكواب من مستحلب أزهار البيلسان والأقحوان يومياً. (ر. البيلسان، الأقحوان).

* يفيد الإكثار من أكل اللبن الزبادي مُضافاً إليه مفروم الخيار الطازج ومهروس الثوم. فهو ينقّي الجسم من السموم، ويخفّف من الحرارة ومن حدّة الحمَّى.

* يفيد شرب كوبين يومياً من مغلي البابونج، وذلك لخواصه المعرّقة والمسكنة والمضادّة للالتهابات. (ر. البابونج).

* يفيد شرب فنجان واحد أو اثنان على الأكثر من مغلي جذور البرباريس الشائع يومياً، أو شرب ثلاثة فناجين من عصير ثمار البرباريس الشائع، وذلك لخواصه القوية في تنشيط الجهاز المناعي، ومقاومة الالتهابات، ومكافحة الإنتانات. (ر. برباريس شائع).



الحنجرة

الحنجرة هي صندوق الصوت وآلة الكلام. ومن الواجب على كلّ إنسان اتخاذ أسباب الحماية والوقاية لها، ويكون ذلك بتجنّب المصابين بالأمراض التنفسية المعدية، وعدم الإفراط في استعمال الصوت المؤدّي إلى إجهادها، وتجنّب الدخّان والتدخين فهو من أشدّ أعداء الحنجرة، وكثيراً ما يُسبّب لها التهاباً مزمناً وانتباجاً في الحبال الصوتية وثخناً في غشائها المخاطي، ممّا يؤدّي إلى بحّة الصوت وخشونته.

وكثيراً ما يكون التهاب الحنجرة مرافقاً لالتهابات أُخرى في المجاري التنفسية، كالتهاب الأنف والفم واللوزتين، أو نتيجةً لإحدى مضاعفاتها.

ويجب الحذر والانتباه جيداً إلى أنَّ شدّة الالتهاب في الحنجرة قد يؤدّي إلى صعوبة كبيرة في عملية التنفّس، خاصّةً لدى الأطفال، ممّا يتعذّر معه دخول الهواء وخروجه، وهذا ما يُدعى بالخناق. لذا يُفضّل دائماً عند بدء المرض الإسراع بنقل الطفل المصاب لمعالجته في المستشفى تجنباً لحدوث أيّ مضاعفاتٍ خطيرة.

العلاج

* ضرورة الراحة التامة في الفراش، وترطيب جو الغرفة، ومراجعة الطبيب في الحالات الحادّة خاصّةً لدى الأطفال، واستعمال المضادّات الحيوية القوية ذات المفعول السريع.
* يُغرغر عدّة مرات يومياً بعصير الليمون، أو عصير أوراق الكرفس، أو نقيع العرق سوس، أو مغلي جذور الخطمي (الختمية)، أو مغلي مسحوق أوراق الأوكاليبتوس. كما يُشرب من السائل المغرغر به مقدار فنجانين أو ثلاثة فناجين يومياً، حيث أنَّ لكلٍّ منهما فوائد هامّة في قتل المكيروبات ومقاومة الالتهابات. كما ينبغي مراجعة كُلِّ عشبةٍ منهما لمعرفة فوائدها، وطريقة استعمالها، ومحاذيرها في حال وجودها.

* كما يُفيد أكل فصَّين من الثوم يومياً، ووضع كمَّادات من أوراق الملفوف الطريّة على الحنجرة الملتهبة للمساعدة على تخفيف الالتهاب، وطرح السموم، وتخفيف الألم، حيث تُبدَّل الأوراق كلَّ أربع ساعات، أو عند الشعور بحرارة موضعية.



الحيض (الطمث)

اضطراب الحيض ـ احتباس الحيض ـ آلام الحيض ـ غزارة دم الحيض

إنَّ جميع الأعشاب المستعملة في معالجة مشاكل الحيض يجب البدء باستعمالها قبل أسبوع من بدء الحيض.

١ ـ اضطراب الحيض وعدم انتظامه:

* يُشرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي أوراق البقدونس مثلما يُشرب الشاي. (يجب عدم غلي الأوراق وإنَّما يُصبّ الماء المغلي عليها، ثمَّ تُترك لتختمر).

* يُشرب فنجانين يومياً من العصير الطازج لأوراق الأخيليا الغضَّة (أم الألف ورقة)، أو يُشرب فنجانين يومياً من مستحلب مسحوق العشبة المجفَّف (ملعقة متوسطة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان). (ر. أخيليا).

٢ ـ احتباس الحيض وقلَّته:

* يفيد استعمال مغلي حب الهيل، حيث يُشرب منه مقدار ثلاثة فناجين يومياً، كما يُستخدم زيت الهيل في الطب الحديث ضمن صبغات تستعمل في حالة انحباس الطمث، وتسكين التشنجات، إضافة إلى استعمالاته الغذائية الأُخرى. (ر. الهيل).

* مغلي الشمّار يدرّ الحيض ويُسكِّن التشنجات، ويفيد لذلك شرب ثلاثة فناجين من مغليّه يومياً. (ر. الشمّار).
* يُشرب ثلاثة فناجين من مغلي أزهار الريحان يومياً.
* يُشرب فنجان واحد من مغلي الزعفران يومياً، ويُصنع بإضافة (١٢ ـ ١٥) حبة من الزعفران لكل فنجان من الماء المغلي.

٣ ـ آلام الحيض وتشنجاته:

* لتسكين الآلام والتشنجات المرافقة للحيض، فإنَّه يفيد استعمال مغلي الأعشاب التالية، على أن يبدأ ذلك قبل أسبوع من بدء الحيض:

مغلي النعناع، مغلي الأقحوان، مغلي البابونج، مغلي السعتر، مغلي البقدونس، مغلي الزنجبيل.

ويجب مراجعة كل عشبة في موضعها لمعرفة كميَّتها وطريقة استعمالها.

٤ ـ غزارة دم الحيض:

في حالة غزارة الحيض وخروج كميَّات كبيرة من الدم، فإنَّه يفيد استعمال الأعشاب التالية لاحتوائها على مواد مخثِّرة تفيد في وقف النزيف كما تفيد في التخفيف من آلام الطمث أيضاً:

* مغلي الكنباث، حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً، كما يُستعمل غسولاً مهبلياً (دوش) في حالة تطاول الطمث أيضاً. (ر. الكنباث).
* مغلي الأخيليا (أم الألف ورقة)، حيث يُشرب منه مقدار فنجانين يومياً. (ر. الأخيليا)،
* مغلي نبات كيس الراعي، حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً، كما يفيد استعماله غسولاً مهبلياً أيضاً. (ر. كيس الراعي).



حرف الخاء

الخراج

الخراج هو تجمُّع صديدي يحدث في منطقةٍ ما من الجسم، حيث يحتوي على بقايا الجراثيم الميتة والأنسجة التالفة والخلايا البيضاء الميتة.

ويكون الخراج مصحوباً بورم، حيث تتمدَّد شعيرات الدم في المكان المصاب لإمداده بالدم، فيصبح لونه أحمراً وملمسه ساخناً، بينما يحدث الألم نتيجة لتجمُّع السوائل وضغطها على منتهيات الأعصاب.

ويجب عدم عصر الخراج أو العبث به تلافياً لحدوث الالتهاب وانتشار العدوى، فالخراج ينضج وينفقىء من ذاته.

ويمكن لبعض الأعشاب المساعدة على إنضاج الخراج الجلدي وفرز محتوياته، بينما تفيد أعشاب أُخرى في تعقيمه وتنقيته والمساعدة على التئام الأنسجة نمو الخلايا.

العلاج

* تستعمل بذور الحلبة على شكل كمادات مفيدة جداً في معالجة الخراجات المنتنة، وتسريع فتحها وشفائها، ومعالجة الورم الناتج عنها، بما في ذلك خراجات الثدي، وخراجات الشرج، والداحس المتقيِّح، وقروح الأقدام.

حيث تُضاف بذور الحلبة إلى الماء الفاتر، وتُحرَّك باستمرار حتى تنضج

وتصبح كالعجينة الرخوة، حيث تفرد العجينة وهي ساخنة فوق الخراج، وتُربط بقطعة شاش، وتُبدَّل كل أربع ساعات.

* تستعمل بذور الكتان لإنضاج الخراج وتفتيحه، وفائدتها في ذلك مماثلة لفائدة بذور الحلبة، وتستعمل كاستعمالها.

* تُسخَّن بصلة في الفرن تسخيناً جافاً، ثمَّ توضع شرائح البصل فوق الخراج، وتُلف بقطعة شاش، وتُبدَّل ثلاث مرَّات يومياً، فيُسرع ذلك في إنضاج الخراج وتفجيره.

* توضع كمَّادة من أوراق الملفوف الطازج على الخراج، وتُبدَّل الكمادة كُلَّما شعر المريض بحرارة شديدة غير محتملة، كما يفيد غسل الخراج المتقيِّح بماء الملفوف المسلوق.

* يُغسل الخراج ويُكمَّد بعد تفتيحه وإفراغه بمغلي نبات الآذريون أو الأرقطيون، حيث أنَّ كلاً منهما يحتوي على مواد مطهِّرة ومضادَّة للعفونة ومقاومة للأورام.



الخناق (الدفتريا)

مرض خطير شديد العدوى، يصيب الجهاز التنفسي العلوي، وتتركز جراثيمه خاصَّةً في البلعوم والحنجرة، وهو يصيب الأطفال غالباً، ويكون خطراً عليهم بسبب ضيق مجاري التنفس لديهم، حيث ينتبج الغشاء المخاطي للحنجرة ويتورَّم، ويتعذَّر دخول الهواء وخروجه في الشهيق والزفير، وإذا لم يُعالج الطفل سريعاً في المستشفى فقد يختنق ويموت.

وقد أصبح هذا المرض نادراً بفضل الله، فاللقاح الثلاثي الذي يُعطى للأطفال ابتداءً من شهرهم الثالث، يحتوي على لقاح مضاد يحصّن الأطفال منه.

العلاج

يحتوي الثوم على مواد فعَّالة قاتلة لأنواع كثيرة من الجراثيم، منها جرثومة الدفتريا، ويفيد لذلك وضع فصّ واحد مهروس من الثوم في الفم، ومضغه ببطء لعدّة دقائق، ويكرّر ذلك ثلاث مرات يومياً. وهذا يفيد في تطهير الفم، وقتل جرثومة الدفتريا وغالب الجراثيم الموجودة فيه. (ر. الثوم).

* يُغرغر ثلاث مرات يومياً بعصير الليمون، أو خل التفاح، أو مغلي بذور الحلبة. وينبغي أن تتم الغرغرة ببطء ولمدة عشر دقائق في كل مرة. (ر. الليمون، التفاح، الحلبة).



حرف الدال

الدمَّل

الدمَّل هو ورمٌ قاسٍ عميق ينتج غالباً عن التهابات تصيب الغدد الدهنية نتيجةً لوصول جرثومة المكورات العنقودية إليها، حيث يبدأ الدمَّل صغيراً ثمَّ يكبر تدريجياً مسبِّباً آلاماً مزعجة، خاصَّةً عند الحركة والجلوس. ويستمر الدمَّل في النمو إلى أن تنفجر قمَّته الصفراء بعد أسبوع أو أسبوعين من ظهوره، حيث تخرج محتوياته القيحية المكوَّنة من جراثيم وخلايا ميتة وأنسجة تالفة، ثمَّ يعود إلى الالتئام بشكلٍ تدريجي إلى أن يشفى بعد أسبوع تقريباً تاركاً ندبةً سوداء في موضعه.

ويجب الامتناع كليّاً عن كبس الدمَّل أو عصره، لأنَّ ذلك يُساعد على انتشار الجراثيم، فتزداد الدمامل بسرعة ويكبر حجمها، وقد يؤدّي ذلك إلى حدوث التهاباتٍ أو انسدادٍ في الأوعية الدموية وإصابة الدم بالتسمّم.

وإذا تكرَّر ظهور الدمامل كثيراً، فإنَّ ذلك يشير إلى ضعف مناعة الجسم نتيجةً لإصابته بأمراضٍ أُخرى ينبغي الكشف عنها ومعالجتها، كالسكري، أو فقر الدم، أو الإصابة بمرضٍ كلوي مثلاً.

العلاج

* تحتوي أوراق الكرنب (أبو ركبة) على مادة (الرابين) المضادّة للفطريات، إضافةً لقابليتها على امتصاص الصديد.

ويفيد صنع كمّادات من الأوراق توضع على الدمّل، وتستبدل بأخرى كلّما فقدت حرارتها. كما يؤكل الكرنب لخاصيّته المفيدة في مقاومة التقرحات وترميم الأنسجة ونمو الخلايا.

* تُراجع الأعشاب الواردة في معالجة الخراج، حيث أنّها تفيد أيضاً في معالجة الدمَّل والتسريع في نضجه وتفتيحه.



الدوالي

الدوالي هو ضعف يطرأ على جدران الأوردة الدموية وعلى دسّاماتها الداخلية التي تقوم بتحديد مسار الدم نحو الأعلى ومنعه من الرجوع إلى الأسفل، حيث تتعرَّض بعض أوردة الجسم إلى هذه الظاهرة وخصوصاً أوردة الساقين.

وأكثر الأسباب المؤدّية إلى حدوث الدوالي هو الوقوف الطويل الذي يؤدّي إلى إجهاد القلب والعضلات، بسبب حاجتهما إلى جهد إضافي يدفع الدم عبر الأوردة من الأسفل إلى الأعلى، وهذا ما يشكّل مع مرور الوقت عبئاً كبيراً على دسّامات الأوردة، فتتخرَّب هذه الدسّامات واحدة تلو الأخرى، مما يؤدّي إلى ركودة الدم وتصبح الأوردة متوسّعة ومنتفخة ومتعرّجة، وتظهر فيها العُقد، وتشكّل ما يُعرف بالدوالي.

ومن الأسباب المساعدة على ظهور الدوالي أيضاً الإمساك، والبدانة، والحمل الذي يؤدّي إلى ضغط الرحم على الأوردة، ولبس السراويل والجوارب الضيّقة، والعامل الوراثي.

والأوردة السطحية هي التي تتعرض للإصابة بالدوالي. ولكن إذا لم يُغيّر المريض من عاداته ويُعالج الدوالي السطحية لديه، فإنّ الدوالي قد تنتقل إلى الأوردة العميقة وتصبح أكثر خطورة.

وقد يتأثّر الجلد الذي يغطّي الدوالي ويصبح حاكًا ويُصاب بالأكزيما، وقد يتخدّش الجلد ويلتهب محدثاً قرحة الدوالي.

العلاج

* تستعمل ثمرة كستناء الهند (قسطل هندي) على شكل لزقة وكمّادات توضع على المكان المصاب، وذلك لاحتوائها على مشتقات الكومارين وعلى مواد شبيهة بڤيتامين (P) في مفعولها المقوي للأوعية الدموية، وقد أكدّت الأبحاث العلمية الحديثة على فائدة القسطل هندي في تمييع الدم والتخفيف من لزوجته، وتخفيف الآلام الناتجة عن تمدد جدران الشرايين وتهيُّجها، ممّا يجعل منه مفيداً في حالة الدوالي والبواسير، وإنَّ كثيراً من المراهم المستعملة لهذا الغرض تحتوي على نسبة كبيرة من خلاصة ثمرة كستناء الهند، كما يمكن استعمال الكبسولات المصنّعة والتي تباع في الصيدليات خصوصاً لذلك. (ر. كستناء الهند).

* إنَّ الاستمرار على عمل كمّادات خل التفاح لدوالي الساقين، يُساعد على انكماشها بدرجة كبيرة والحدّ من آلامها.

ويُستعمل لذلك شاش طبي مُشبع بخل التفاح، حيث يوضع على الوريد المصاب ويُربط بضمادة، ثمَّ يسترخي المريض رافعاً ساقه قليلاً لمدة نصف ساعة.

ويكرر ذلك مرتين يومياً مع شرب نصف كأس ماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح في الصباح والمساء.

* يفيد استعمال مغلي الحندقوق (إكليل الملك) بمعدّل ملعقة صغيرة من القمم المزهرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، وذلك لخاصيته المضادّة للتخثُّر، حيث أنّه غني بمادة الكومارين التي يعود إليها الفضل في المفعول القوي للنبات.

ويجب الحذر عند استعمال الحندقوق مع الأدوية المسيّلة للدم، أو عند وجود أية مشكلة تتعلق بتخثّر الدم.

علاج قرحة الدوالي

* تستعمل أوراق حشيشة السعال (دوسة الحمار) الغنية بالزنك على شكل كمادات تطبّق على القروحات والجروح بطيئة الالتحام، والدوالي الملتهبة، والأكزيما. فتلطّف السطوح المتلفة وتُساعد على لأم الأنسجة، حيث تُبدّل الكمادة مرتين يومياً.

* تُرصّ أربع أو خمس أوراق طازجة ومهروسة من ورق الملفوف فوق بعضها، وتُلف برباط على موضع الإصابة، وتبدّل الكمادة كل أربع ساعات أو عند الشعور بالحرارة والألم، ويستمر على ذلك حتى تندمل القروح تماماً.

* يفيد استعمال عصير أو مغلي الساق الخضراء لنبتة الكنباث، وذلك لخاصيّتها القابضة، والقاطعة للنزف، واللائمة للجروح، واللائمة للأنسجة، والمضادة للالتهابات. وهي تفيد في حالة قروح الدوالي، والأكزيما، والالتهابات الجلدية، والجروح القديمة، والبواسير. (ر. الكنباث).

* الآذريون (القوقحان) يفيد في معالجة قرحة دوالي الساقين المستعصية، وتشققات اليدين، والأكزيما الجافة حيث يُستعمل لذلك كمادات من مغلي أوراق وأزهار الآذريون. (ر. الآذريون).



الدوخة (الدوار)

يُمكن للأعشاب أن تُعالج الدوخة البسيطة التي تُعرف أسبابها، وتزول سريعاً بعد زوال الأسباب، مثل ركوب البحر، أو ركوب الطائرة، أو صعود المرتفعات، أو الحركة الفجائية.

أمّا الدوخة التي تُعاود المريض دون أن يعرف سبباً لها، فينبغي له مُراجعة الطبيب وإجراء فحص شامل، فقد يكون السبب مرضاً يستوجب المعالجة.

العلاج

* الزنجبيل مضاد للقيء والدوار، وخاصّة الناشىء عن ركوب السفن والطائرات، وهو في ذلك يتفوَّق على كثيرٍ من المستحضرات الطبية كالدرامامين وغيره. ويفيد لذلك شرب فنجانين يومياً من مغلي مسحوق جذور الزنجبيل. ونظراً لفائدة الزنجبيل فقد تمَّ إنتاج خلاصته على شكل كبسولات صيدلانية سهلة الاستعمال. (ر. الزنجبيل).

* يفيد شرب واحد أو أكثر من مغلي الأعشاب التالية بمعدَّل (٢ ـ ٣) فناجين يومياً:

  النعناع، الترنجان، السعتر، الريحان.

  وكذلك مغلي مسحوق القرفة، أو بذور اليانسون، أو بذور الكراويا.

* يفيد شرب عصير الليمون الحامض المخفّف بالماء، أو عصير التمر هندي بمعدل ثلاثة أكواب يومياً.



الديدان المعوية

للديدان المعوية أنواع كثيرة تختلف في شكلها وحجمها وتأثيرها. وأكثر هذه الأنواع انتشاراً حيات البطن (الإسكاريس)، وهي ديدان كبيرة حمراء اللون، يصل طول إحداها إلى ٢٠ سم، وتنتقل إلى الإنسان عن طريق أكل الخضار الملوّثة، وتُعرف من سيلان لعاب المريض بها ليلاً أثناء النوم. كما تسبّب له مغصاً معوياً وغثياناً وفقدان الشهية للطعام.

ومن الديدان المنتشرة أيضاً الديدان الدبوسية (الحرقص) وهي ديدان بيضاء صغيرة رفيعة لا يزيد طول إحداها عن (١ سم)، وأكثر من يُصاب بها هم الأطفال في سن المدرسة، حيث تتجمّع الديدان بكميّات كبيرة في منطقة الشرج مسببةً الحكّة الشديدة للطفل. وإذا أكثر الطفل من حك الشرج فقد يصبح أكثر التهاباً، وإذا لم تُراعى أسباب الوقاية والعلاج فقد ينقل الطفل المصاب بيوض تلك الديدان إلى زملائه وأفراد أسرته. لذا كان من الواجب في حال إصابة أحد أفراد الأسرة أن تتم معالجة جميع أفرادها.

ومن الديدان الشهيرة أيضاً الدودة الوحيدة (الشريطية)، وهي دودة طويلة يزيد طولها عن الخمسة أمتار، وتُعرف بخروج فلقات من نهايتها تحمل البيوض إلى خارج الجسم فتسقط على الثياب الداخلية للمصاب. وهي على نوعان:

الوحيدة العزلاء، وتنتقل إلى الإنسان عن طريق أكل لحم البقر غير المطهو جيداً.

والوحيدة المسلَّحة، ويحتوي رأسها على عدد من الكلاّبات، وهي أشدُّ خطورة، وتنتقل إلى الإنسان عن طريق أكل لحم الخنزير غير المطهو جيداً والمصاب باليرقانات المولّدة لهذه الديدان.

العلاج

* تُنقع ثلاثة فصوص من الثوم الطازج والمهروس في كأس من الحليب المغلي عند المساء، وفي الصباح يُشرب الحليب على الريق قبل الطعام بساعة.

ويُكرر ذلك يومياً حتى تُقتل الديدان وتطهُر الأمعاء منها، وخاصَّةً الديدان الشعرية (الحرقص) التي تصيب الأطفال خصوصاً.

* يحتوي الشيح على مادة السانتونين ومادة الأرتميزين، وإلى هاتين المادتين يعود الأثر الفعَّال للنبات، مع العلم أنَّ مادَّة السانتونين سامَّة جداً. وتستعمل هذه المادة بنسب مدروسة طبيّاً على شكل أقراص وبسكويتات، حيث تُعطى للأطفال المصابين بالديدان المعوية وخصوصاً الإسكارس المعوية.

* البصل مفيدٌ جداً في تطهير الأمعاء وطرد الديدان، حيث يؤكل صباحاً على الريق قبل الطعام، أو يُشرب عصيره، أو تُنقع شرائح البصل في كأس من الماء عند المساء، وفي الصباح يُصفّى الماء ويُحلّى بالعسل ويُشرب على الريق قبل الطعام. ويُمكن استعمال نقيع البصل الفاتر كحقنة شرجية لإخراج الديدان الدبوسية (الحرقص) لدى الأطفال (ر. البصل).

* تُهرس ليمونة بكامل أجزائها (قشرة، لب، بذور)، وتُنقع في الماء لمدة (٣ ـ ٤) ساعات، ثمَّ يُعصر النقيع جيداً ويصفًّى، ثمَّ يُذوّب فيه مقدار ملعقة صغيرة من العسل ويُشرب قبل النوم، ويُكرر ذلك يومياً حتى يُطرد الدود وتطهر الأمعاء منه.

* لطرد الدودة الوحيدة (الشريطية)، يُضاف مقدار (٥٠ ـ ٦٠) غراماً فقط من قشر الرمان إلى ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة ربع ساعة، ويترك بعدها منقوعاً من المساء وحتى الصباح، حيث يُصفّى ويُشرب منه

كوب واحد على الريق قبل الطعام، ويُكرر ذلك يومياً حتى يتم طرد الدودة الوحيدة.

* إنَّ شرب كوب واحد من عصير الجزر الطازج على الريق يومياً، يفيد الجسم كثيراً، ويفيد في طرد الدود من الأمعاء، ويفيد لذلك أيضاً أكل من (١ ـ ٢) كيلو من الجزر المبروش يومياً، أو شرب ثلاثة أكواب من عصير الجزر يومياً. (ر: الجزر).

* تحتوي نبتة (السرخس ذكر) على مواد سامَّة فعَّالة في قتل الديدان، وقتل الدودة الوحيدة خصوصاً، وتُستعمل للأشخاص الكبار بنسبة (١٥غ) فقط من مسحوق الجذور المجففة لكل كوب ماء، وبعد أربع ساعات تؤخذ شربة مسهِّلة.

وبما أنَّ هذه العشبة سامَّة ولاستعمالاتها محاذير كثيرة، فإنَّه يُفضَّل استعمال خلاصتها التي تُباع على شكل كبسولات جاهزة مغلَّفة بالجيلاتين، مع ضرورة التقيّد بالتعليمات الخاصَّة بها.



الديسك (الطبق)

إنَّ أكثر الإصابات المؤدّية لحدوث الديسك تنتج عن ضعف عضلات الظهر وضعف أربطته الضامَّة، وذلك بسبب الخمول وعدم الحركة، وعدم القيام بالألعاب الرياضية، أو بسبب البدانة الزائدة واندلاق الكرش، أو حمل وزن ثقيل بطريقة خاطئة وبشكلٍ فُجائي. . . أو دون أي سبب ظاهر سوى التلف والاهتراء الذي تُصاب به الأقراص الغضروفية.

العلاج

* يجب الراحة التامَّة على فراش صلب لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر، مع تطبيق كمادات ساخنة رطبة على موضع الإصابة، والإكثار من تناول

الأغذية التي تُساعد على تقوية أنسجة العظام ولأم الأنسجة، كالمشمش، والأناناس، والبَّبايا.

وقد اكتُشف في الببايا أنزيم يُدعى (الكيموبابايين) يفيد في معالجة الدّيسك، حيث استُخدم طبياً وأدّى إلى نتائج طيبة، ويتم العلاج به من قبل طبيب مختص وخبير، حيث أنَّ له محاذير كثيرة، إذ يتم حقن المريض بهذا الأنزيم في المنطقة المصابة مباشرةً.



حرف الراء

الرئتان والتهاباتهما

الرئتان هما العضوان الرئيسيان في الجهاز التنفسي، وتقعان في تجويف الصدر حيث يفصل بينهما القلب، ووظيفتهما الرئيسية هي القيام بعملية تبادل بين الأوكسجين الذي يصل إليهما عن طريق التنفس حيث تُدخلاه إلى مجرى الدم، فيقوم الدم بنقله إلى كافة أنحاء الجسم، وبين غاز ثاني أوكسيد الكربون الذي يعود به الدم من مختلف خلايا الجسم حيث تقوم الرئتان بطرحه إلى الخارج. وتلتهب الرئتان نتيجةً لإصابتهما بأنواع كثيرة ومختلفة من الأخماج الجرثومية والڤيروسية. أو نتيجةً لأذيّتهما بالأبخرة الكيماوية والغازات السامة، أو بالهواء الفاسد، أو الدخان. ممّا يُساعد على مضاعفة أمراضهما وإصابتهما بالتحسُّس.

وذات الرئة تعبير عام لحالات الالتهاب المتعدّدة في أشكالها وأنواعها التي تُصاب بها الرئة، حيث تختلف أعراض المرض وشدّته تبعاً للعامل المسبّب له وتبعاً للحالة الصحيّة للمريض.

وتعتبر الالتهابات الناتجة عن الڤيروسات أخطر أنواع الإصابات، لأنّها لا تستجيب للمضادات الحيوية، بينما يُعتبر التدخين من أخطر أعداء الرئة، والمسبّب لكثيرٍ من أمراضها الخطرة، كالانتفاخ الرئوي والسرطان.

ويمكن لبعض أنواع الأعشاب والنباتات أن تُساعد في معالجة بعض أنواع

التهابات الرئة وتخفّف من أعراضها، وخاصّةً الآلام وضيق النَّفس والسعال المصاحب لكثيرٍ منها.

العلاج

* تحتوي الإشناسيا على مضاد حيوي طبيعي شبيه بالبنسلين يُدعى (الأشيناكوسيد)، كما تحتوي على مادَّة (الإشيناسين) التي تحمي من الميكروبات، وتقاوم عمل الأنزيمات المدمِّرة التي تفرزها الجراثيم، وتحتوي مواد أُخرى تقوم بمجموعها في تنشيط الجهاز المناعي، وتقوية الكريات البيض، ومكافحة الإنتانات.

ويُساعد مغلي الإشناسيا في علاج كثيرٍ من الحالات الالتهابية، ومنها التهابات الرئة والتهاب القصبات. (ر. إشناسيا).

* تُفرم بصلة يابسة فرماً ناعماً، ويُضاف إليها كمية مماثلة من العسل الصافي أو العسل الأسود، ويؤخذ من الخليط مقدار ملعقة صغيرة واحدة أربع مرات يومياً، وهذا يفيد كثيراً في زيادة مناعة الجسم ضدَّ سموم معظم أنواع البكتيريا المرضيّة، وعلاج الالتهابات في الرئة والقصبات. ويُستحسن أن يترافق ذلك مع عمل لبخات من شرائح البصل الساخنة توضع على الصدر والظهر وتثبَّت برباط حيث يكرر ذلك ثلاث مرات يومياً آخرها قبل النوم مباشرةً. (ر. البصل).

* يحتوي الأوكاليبتوس على مادة (الأوكاليبتول) وهي مادة كيماوية مضادّة للميكروبات وذات فاعلية مطهِّرة، ولها فائدة كبيرة تُساعد على معالجة كثيرٍ من الأخماج والالتهابات، بما في ذلك التهابات الجهاز التنفسي، كما أنَّ لها مفعولاً مذيباً وطارداً للبلغم. ويُستعمل مغلي مسحوق الأوراق الجافة باستنشاق البخار المتصاعد وبشرب فنجان واحد أو اثنان منه يومياً، أو تستعمل كبسولات زيت الأوكاليبتوس التي تباع جاهزة في الصيدليات. (ر. الأوكاليبتوس).

* يُستعمل مغلي أو عصير الكنباث لتقوية الرئة ووقايتها من التدرن ومعالجة

النزيف الداخلي الحاصل فيها. (ر. الكنباث).

* يُستعمل منقوع براعم شجر الصنوبر في معالجة أمراض الجهاز التنفسي، ويفيد زيت الصنوبر (وخاصّةً النوع المسمّى صنوبر السلفستر) في تطهير الطرق التنفسية وترطيب الإفرازات القصبية والمساعدة على التقشُّع، كما يفيد زيت التربنتينا المستخرج من جذع شجرة الصنوبر في تطهير الطرق التنفسية ومعالجة الالتهابات الحاصلة فيها. (ر. الصنوبر).

* تحتوي بذور الحلبة على زيوت طيّارة ومواد مفيدة في معالجة النزلات الصدرية، والالتهابات الرئوية، والربو، والتدرن الرئوي. ويُستعمل لذلك مغلي مسحوق البذور بمعدَّل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء. (ر. الحلبة).

* إنَّ شرب مغلي السعتر بمعدّل (٣ ـ ٤) فناجين يومياً، يفيد في معالجة الالتهابات الجرثومية في الرئة، ومعالجة عسر التنفس والسعال، وتسكين الآلام المرافقة لذلك.

* تُبلع حبّتان من الخردل الأسود صباحاً قبل الطعام، كما تُوضع لبخة مصنوعة من حبوب الخردل الأسود على الصدر وعلى الظهر خلف منطقة الرئة، وذلك لمعالجة التهابات الرئة واحتقاناتها وما يُرافق ذلك من عسرٍ في التنفّس وازرقاقٍ في اللون. (ر. الخردل).

* تستعمل حشيشة السعال لمعالجة مجموعة كبيرة ومنوّعة من المشاكل الصدرية، وخاصّةً في حالة التهاب القصبات الحادّ الذي يتميَّز بالسُّعال التهيّجي العميق المصحوب ببلغمٍ غزير.

ويُستعمل لذلك مغلي الأوراق الجافة بنسبة ثلاثون غراماً لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، حيث يُستحلب ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً بعيداً عن أوقات الطعام.



الربو

الربو عبارة عن انقباضات وتشنُّجات تصيب العضلات المستديرة المحيطة بالشعيبات الهوائية، ممّا يؤدّي إلى ضيق في الصدر، وصعوبة في التنفس، وأزيز مختلف الشدّة. وسُعال مصحوب ببلغمٍ لزج.

وللربو أسبابٌ كثيرة غالبها تحسُّسي ينشأ عن استنشاق الهواء الملوَّث (غبار، أتربة، غازات لاذعة، غبار الطلع، أدخنة مختلفة، رائحة بعض أنواع الزهور، أو العطور، أو الطيور، أو الحيوانات)، وكذلك استنشاق الهواء الرطب أو البارد حيث يُفضَّل الابتعاد عن الرطوبة إلى مناخ ناشف للوقاية من الأزمات. كما أنَّ للحالة النفسية علاقة مؤكَّدة ببعض حالات الربو، خصوصاً عند الأطفال.

وإذا ما عُرف سبب الربو فقد يكفي تجنّبه لحدوث الشفاء بإذن الله.

ويجب عدم إهمال المعالجة إطلاقاً، لأنَّ استمرار النوبات لمدة طويلة يؤذي الرئتين وقد يؤدّي إلى حدوث مضاعفات خطيرة فيهما.

وتعتمد معالجة الربو على إجراءات وقائية منتظمة يتَّبعها الأشخاص المعرَّضين لتكرار الهجمات لديهم بكثرة، أو الذين يستطيعون التنبُّؤ بزمن حدوث الأزمة لديهم كما تعتمد على إجراءات عاجلة تؤخذ عند بدء الهجمة لتخفيف الأعراض المحتملة.

العلاج

* تحتوي عشبة (حشيشة السُّعال) على مواد مفيدة للجهاز التنفسي وتتميَّز بمساعدتها في معالجة مجموعة كبيرة من المشاكل الصدرية، كالسُّعال التهيّجي المصحوب ببلغم لزج، والتهاب القصبات، والربو، والنزلات الصدرية عموماً. ويفيد لذلك شرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي الأزهار والأوراق الجافة بعيداً عن أوقات الطعام. (ر. حشيشة السعال).

* يُشرب يومياً ثلاثة فناجين من مغلي أزهار الزيزفون لفائدتها في تسكين السعال، وإزالة القشع، وتسهيل عملية التنفس. (ر. الزيزفون).

* أكّدت الأبحاث الحديثة على فائدة بذور الخلّة في معالجة عديدٍ من الأمراض ذات المنشأ التشنجي مثل الربو، والسعال الديكي، والآلام الكلوية والصفراوية، ويفيد لذلك استعمال كبسولات خلاصة الخلة والتي تُباع في الصيدليات باسم ليناميين. (ر. الخلة).

* يفيد الحلتيت في معالجة التهاب القصبات، والربو، والسعال الديكي، وإزالة البلغم. حيث تذوّب كميّة بسيطة منه لا تزيد عن جرامين في كأس ماء، ويُشرب منه (٢ ـ ٣) مرات يومياً.

* يُستعمل نبات البوصير (آذان الدب) في معالجة عديدٍ من الأمراض التنفسية مثل الربو، والسعال الديكي، والسعال المصحوب ببلغمٍ لزج، وكذلك معالجة السل الرئوي، والتهاب الغدد الليمفاوية. فقد ثبت مخبرياً فائدة البوصير في قتل الجراثيم المسببة لهذه الأمراض وكبح نموّها. (ر. البوصير).

* تتمتّع حبّة البركة بفوائد كثيرة جداً، منها احتواؤها على مواد مفيدة في التخفيف من أعراض الحساسية، مثل مادّة (النيجلين)، وهذا ما يوافق فائدتها المعروفة منذ القدم في معالجة حالات الربو الشعبي، والأزمات الصدرية. حيث تستعمل البذور وهي صحيحة أو بعد سحقها مباشرةً، ويمكن خلطها بالعسل، أو اللبن. أمّا زيت حبّة البركة، فإنّ الفائدة تكون في الزيت الطيار فقط، وأكثر العبوات التي تباع في الأسواق تحتوي على الزيت الثابت ولا تحتوي على الزيت الطيار لصعوبة الحصول عليه. (ر. حبة البركة).

* إنّ شرب أربعة أكواب من الشاي يومياً يفيد في توسيع القصبات،

ويساعد في معالجة الربو والاضطرابات التنفسية، فقد أكَّدت الأبحاث الحديثة التي أُجريت على الشاي على تأثير المنبهات الكيماوية الموجودة فيه على الجهاز التنفسي وفائدتها في توسيع القصبات، وخاصَّةً في ذلك مادّة (الثيوفيللين) التي تدخل في التركيب الأساسي لكثيرٍ من الأدوية الموصوفة لهذا الغرض.



الرضوض والكدمات

الرضَّة أو الكدمة هي صدمة تُصيب الإنسان في منطقة ما من جسمه، ممَّا يؤدّي إلى ازرقاق المكان نتيجةً لتورُّمه وتجمُّع الدم فيه.

العلاج

* يُبادر إلى صبّ الماء البارد على المكان المصاب لمنع تجمّع الدم وحصول الورم.

* يُكمَّد المكان المصاب بأوراق الملفوف، أو أوراق الريحان المجفَّفة بعد غليها قليلاً بالماء، أو أزهار الآذريون المجفَّفة المغليّة قليلاً بالماء، أو أوراق البقدونس المفرومة مضافاً إليها قليلاً من الملح وزيت الزيتون، أو بلبخة مصنوعة من مسحوق بذور الكتان، أو مسحوق حبوب الحلبة، أو بكمادة مصنوعة من مغلي أوراق نبات السرخس ذكر حيث يُستعمل بشكل فعَّال لمعالجة التشنجات العصبية، والتهاب الأعصاب، وتسكين آلام الكدمات، والنقرس، وعرق النسا.

* يُنصح المصاب بالإكثار من تناول الأناناس لفائدته في مقاومة الالتهاب وامتصاص الوذمات في النسيج الخلوي تحت الجلد، ومقاومة الرضوض وتمزُّقات الأربطة، وذلك بفضل محتوى الأناناس من خميرة

(البروميلان) وخميرة (البابايين) التي ثبتت فائدتها في علاج بعض حالات مرض الديسك أيضاً.



الرعاف

يحصل الرعاف نتيجةً للصدمات، أو الجفاف في بطانة الأنف، أو الزكام، أو الإنفلونزا، أو غير ذلك من الأمراض الطارئة.

وقد يكون النزف ناتجاً عن ضغط الدم، أو التهاباتٍ في الممرات الأنفية، أو أورام، أو غير ذلك من الأمراض. وقد يكون النزيف متكرراً حيث يتوجب في هذه الحالة ـ وفي جميع الحالات ـ معرفة السبب المؤدّي إلى الرعاف ومعالجته.

وفي حالة الرعاف العادي تطبَّق الإجراءات التالية:

العلاج

* يجلس المصاب منتصب القامة بحيث يُسمح للدم بالخروج، ومن الخطأ الاستلقاء على الظهر أو رفع الرأس إلى الخلف لمنع الدم من الخروج فيدخل الدم حينها إلى الحلق والمعدة.

  ومن المفيد وضع الثلج على أنف المصاب وعلى جبينه وقفاه لبضع دقائق، أو وضع كمادة باردة إن أمكن ذلك.

* يُضغط على أنف المصاب بالإبهام والسبابة وهو على وضعيته السابقة لمدة خمس دقائق، وإذا لم ينقطع النزيف فيُمكن حينها القيام بحشو الأنف بالشاش المعقم والضغط على الجرح حتى ينقطع النزيف.

* تُغمس قطعة من القطن أو الشاش النظيف في عصير إحدى النباتات المخثِّرة مثل الكراث، أو عصا الراعي، أو القراص، أو الأخيليا، أو في

عصير الليمون الحامض. حيث تُترك في الأنف لعدة ساعات حتى ينقطع النزيف، ويُمكن خلال ذلك إضافة قطرات من العصير إلى قطعة القطن وهي في الأنف. وفي حالة الرعاف الغزير فإنَّه يفيد شرب مقدار مائة غرام من عصير نبات القراص (القريص) يومياً.



الروماتيزم

تُطلق كلمة روماتيزم على أنواع معروفة ومحدّدة من الأمراض التي تصيب المفاصل والعضلات، وتتميَّز بالألم وبالتيبّس والتورُّم والاحمرار.

ومن الخطأ استعمال كلمة روماتيزم للدلالة على كل التهابٍ أو مرض مؤلم يصيب المفاصل والعضلات كما هو شائع بين الناس، ولا بُدَّ من مراجعة الطبيب المختصّ لتحديد المرض وتحديد الطريقة الأفضل لمعالجته.

ومن أشد وأخطر أنواع الروماتيزم (الحمّى الروماتيزمية) التي قد تؤدّي إذا أُهملت معالجتها إلى إصابة القلب وصماماته.

ومن أنواعه أيضاً (الروماتويد) الذي يهاجم غضاريف المفصل فيصيبه بالورم والتيبس وبالتشوّه الذي يُفقد المفصل ليونته ويُعيق حركته. وكذلك (روماتيزم الركبة) الذي يُصيب مفصل الركبة فيما بعد سن الأربعين، والروماتيزم المفصلي المزمن، والروماتيزم العضلي الحاد والمزمن، وروماتيزم (نظير الرثية) الذي يصيب مفاصل العظام، وخاصَّة الصغيرة منها، كمفاصل أصابع اليدين.

العلاج

* يُشرب نصف كوب من عصير الكرفس أو عصير الكراث يومياً لمدة شهر كامل، وذلك لفائدتهما في طرح الحامض البولي وإزالة الترسبات المتراكمة على المفاصل.

* من المفيد للمصاب بروماتيزم المفاصل أن يعتاد على تناول حبوب زيت السمك بشكل يومي، وتناول الزيوت الدسمة غير المشبعة كزيت الذرة وزيت الزيتون، فقد تبيَّن أنَّ لذلك فائدة في تحسين أعراض المرض والتخفيف من آلامه.

* يُساعد مغلي الإشناسيا كثيراً في علاج حالات السل الرئوي، والتهاب السحايا، والسعال الديكي، وإنتانات الأُذن، والإنتانات البولية والفطرية.

وقد نجح الأطباء الألمان كثيراً في علاج حالات التهابات المفاصل الروماتيزمية بفضل مستحضرات الإشناسيا التي تباع صيدلانياً ضمن عبوات نظامية ومأمونة. (ر. الإشناسيا).

* أكَّدت الأبحاث الحديثة على فائدة المركبات الفينولية النباتية الموجودة في الكركم، على تقوية جهاز المناعة، ومقاومة الأكسدة، والمساعدة في القضاء على الجذور الحرّة التي يعود لنشاطها ظهور بعض الأمراض الخطيرة كالسرطان وبعض أنواع الروماتيزم. ومداومة حصول الجسم على هذه المركبات يُساعد على منع حدوث مثل هذه الأمراض وغيرها بإذن الله. (ر. الكركم).

* يُستعمل زيت جوزة الطيب طبياً لتخفيف آلام الروماتيزم، حيث يدخل في تركيب كثير من المراهم المستعملة صيدلانياً لهذا الغرض.

ويفيد لذلك إضافة كمية لا تتجاوز ملعقة صغيرة من زيت جوزة الطيب إلى كمية مماثلة لها من زيت اللوز أو زيت العرعر، حيث تُدهن به العضلة المصابة بالروماتيزم أو بفرط الإجهاد لتسكين آلامها. (ر. جوزة الطيب).

* لتسكين آلام الروماتيزم يفيد استعمال مغلي مكثّف من جذور أو من أوراق نبات السرخس ذكر، وذلك على شكل كمّادات توضع على المكان المصاب، أو على شكل حمام جزئي. (ر. السرخس ذكر).

* تحتوي نبتة ملكة المروج (البوقيصي) على مركبات الساليسيلات، وعلى مواد أُخرى تفيد بمجموعها في مقاومة الالتهاب، وإزالة التشنجات، وتسكين الآلام الروماتيزمية والعصبية، حيث يُستعمل لهذا الغرض كمادة من نقيع أو صبغة البوقيصي. (ر. ملكة المروج).

* لتسكين الألم، يُستعمل مغطس روماتيزمي مصنوع من نخالة القمح أو تبن الشوفان، حيث يُضاف مقدار كيلو غرام من أحدهما إلى أربعة ليترات من الماء، ويُغلى لمدة ساعة كاملة، ثمّ يُصفّى ويُضاف إلى ماء الحمّام.

* تُنزع أضلاع أوراق الملفوف وتغطّس بالماء المغلي، ثمّ تُهرس ويُضمّد بها المكان المصاب، حيث تُغطّى بقماش صوفي، وتُبَدَّل ثلاث أو أربع مرات يومياً.

* يُدلك المكان المصاب بمرهم مصنوع بنسب متساوية من مهروس الثوم الطازج، وزيت الزيتون، والعسل. ثلاث مرات يومياً، ويستمر على ذلك حتى يخفّ الألم وتتحسن الحالة.



حرف الزاي

الزُّحَار

يُصيب الزحار أمعاء الإنسان مُسبِّباً له استطلاقاً شديداً للبطن، وإسهالاً مختلطاً بدمٍ ومخاط، وتقلصات وألم في الأمعاء، وتعب، وإعياء، وارتفاع في درجة الحَرارة.

وسبب الزحار جراثيم أو طفيليات أو ڤيروسات تنتقل إلى الإنسان بعد أكله أو شربه لطعامٍ أو شرابٍ ملوّث.

والوقاية من المرض تكون باتباع القواعد الأساسية للنظافة، وذلك بتجنُّب الطعام أو الشراب الملوّث، وغسل الفواكه والخضار جيداً قبل أكلها، وغسل اليدين قبل الطعام وبعد البُراز، والعناية بتقليم الأظافر، ووقاية الطعام والشراب من التعرض للذباب أو الحشرات.

العلاج

* إذا لم يُعالج المرض فقد يدوم عدة أسابيع، وقد ينتقل الطفيلي أو الجرثوم المسبِّب للمرض من الأمعاء إلى الكبد عن طريق مجرى الدم، حيث يستقر فيه مسبباً خراجات مليئة بالقيح.

* يحتوي البرباريس شائع على مواد فعَّالة في قتل الجراثيم والطفيليات المسبّبة لمختلفة أنواع الإسهالات والإنتانات، بما في ذلك الزحار. ويفيد لذلك شرب فنجانين يومياً من مغلي الجذور أو الثمار. (ر. برباريس شائع).

* يؤكل يومياً ثلاثة فصوص من الثوم، ويستمر على ذلك لعدّة أسابيع.
* يُشرب عصير الليمون الحامض بمعدَّل (١٠٠ ـ ١٥٠) غرام يومياً، كما يؤكل العنب ويُشرب عصيره بمعدَّل مائتي غرام يومياً.
* يُشرب يومياً ثلاثة فناجين من مغلي أوراق الملفوف المحلَّىٰ بالعسل.
* لقطع النزيف، وتنقية الدم، ومعالجة الزحار، فإنَّه يفيد شرب ثلاثة فناجين من مغلي إحدى الأعشاب التالية: كيس الراعي، الكنباث، غافث.
* يحتوي التوت على نسبة عالية من الأحماض الأمينية تجعل منه قابضاً، ممَّا يؤكِّد استخدامه المعروف قديماً في معالجة الإسهال والزحار. ويفيد لذلك شرب (٢ ـ ٣) فناجين من مغلي الأوراق المجففة أو مغلي اللحاء، كما يُمكن استعمال ثمار التوت المهروسة أو المجففة أيضاً.



الزكام (الرشح)

الزكام مرضٌ مُعدٍ كثير الانتشار، تسبِّبه مجموعة كبيرة من الڤيروسات، ويتميّز في شكله العادي بالتهاب الغشاء المخاطي، حيث يزداد إفراز الأنف، ويزداد العطاس، وسيلان الدموع، وبحَّة الصوت، والسُّعال.

والزكام مرض مُعدٍ ينتقل من المريض إلى السليم بواسطة الرذاذ المتطاير من الأنف والفم، وكذلك باستعمال حاجيات المرضىٰ ومجالستهم. وقد يكون الزكام مزمناً، ويحصل نتيجةً لحساسية الغشاء المخاطي للأنف بسبب تعرّضه للأماكن المثيرة للحساسية.

والزكام العادي يختفي عادةً خلال أربعة أو خمسة أيام من بدء ظهوره. إلاَّ أنَّه ينبغي عدم إهماله ومعالجته فور حدوثه لتجنب المضاعفات الكثيرة

المحتمل حدوثها، كالتهاب الحنجرة، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الأذنين، والتهاب الرئة.

العلاج

* ضرورة الراحة التامة في الفراش، والإكثار من شرب السوائل، وخاصَّةً الليمون الحامض والبرتقال لاحتوائهما على مضادات حيوية تقاوم العدوى.

القرفة تحتوي على مواد مطهِّرة قوية ثبت عن طريق التجربة فائدتها في مكافحة أنواع كثيرة من البكتيريا والڤيروسات والفطور. كما أنَّها تحتوي على مادة الأوجينول المهدّئة والمسكّنة للألم.

ويفيد شرب مغلي القرفة للوقاية من نزلات البرد ومعالجتها في بدايتها، وكذلك لطرد البلغم وتسكين السُّعال. (ر. القرفة).

* الإكثار من أكل الفواكه والخضار الحاوية على نسبة عالية من ڤيتامين(ج) كالجوافة، والليمون، والبرتقال، والملفوف، والفليفلة الخضراء، والبقدونس. وشرب عصير المُستطاع منهم.

* يُشرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي نبات (الإشناسيا) لخاصيَّتها في تنشيط الجهاز المناعي ومكافحة الجراثيم والإنتانات، ومُساعدتها في معالجة حالات الرشح والإنفلونزا، وكثيرٍ من حالات الالتهابات والإنتانات. (ر. الإشناسيا).

* يُستنشق البخار المتصاعد من مغلي البابونج، أو السعتر، أو النعناع، ثلاث أو أربع مرات يومياً بمعدَّل عشر دقائق في كل مرة. كما يُشرب من المغلي أيضاً، وذلك لفائدتهم في توسيع الشعب الهوائية، واحتوائهم على مواد مفيدة ومطهِّرة في حالات احتقان الأنف والتهاب الحلق والحنجرة، وفي حالات السُّعال. كما أنَّ مُستحلب أزهار الزيزفون يفيد في مقاومة الزكام، وتسكين الصداع والسُّعال، وتسهيل عملية التنفس.

* في حالة الزكام المزمن والمحتقن فإنَّه يفيد استعمال مسحوق البابونج واستنشاقه على شكل عطوس. حيث يوضع كمية بسيطة من المسحوق على رأس الأصبع، وتُستنشق في كل فتحة أنف ثلاث مرات يومياً.



الزيوان

الزيوان هي بثرات بيضاء ذات نقط سوداء تظهر على الجلد، وخاصَّةً بشرة الوجه. وسببها زيادة الإفرازات الدهنية وتجمّعها في مسام الجلد.

وغالباً ما تظهر هذه البثرات لدى الشباب في فترة البلوغ نتيجةً لازدياد نسبة الهرمونات الجنسية في الدم.

العلاج

* الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية. والعناية بنظافة الوجه، وغسله جيداً بالماء الفاتر والصابون لإزالة التراكمات الدهنية عليه. والامتناع نهائياً عن عصر الزيوانة.
* تُدهن الزيوانات أربع مرات يومياً بعصير الليمون الحامض، أو بزيت اللوز. كما تُغسل بماء الورد عدة مرات يومياً.



حرف السين

السرطان

مرض خطير يصيب الأنسجة في أي عضوٍ من أعضاء الجسم، حيث تتكاثر خلايا العضو المصاب بشكلٍ عشوائي، وتتمدد في كلِّ اتجاهٍ كالأخطبوط. وإذا لم يُعالج المرض في بدءِ ظهوره، فإنَّ تطوّره يُصبح قاتلاً.

الأسباب الحقيقية للمرض غير معروفة. إلاّ أنَّ هناك مبدأين أساسيين يتعلّقان بظهوره.

الأوّل سببٌ كامنٌ في الجسم لا حيلة للإنسان فيه، كالاستعداد الوراثي مثلاً.

والثاني يتعلّق بأسبابٍ مُحَرِّضة ثَبتَ علمياً أنَّ لها علاقة مباشرة بظهور المرض، يأتي في مقدِّمتها الدُّخان والخمر.

وكذلك التلوُّث البيئي، والتلوُّث بسبب المهنة، والمضافات الصناعية للأغذية، والأشعَّة، وبعض أنواع الأدوية... وكلُّ ما من شأنه أن يُضعف المناعة لدى الإنسان.

لذلك تكثر السرطانات في الشيوخ لضعف المناعة لديهم، وتقل في الأطفال والشباب.

العلاج

* مفعول الأعشاب والنباتات والعقاقير النباتية المستعملة هو مفعول

مسكّن، وعنصر مُساعد للعلاجات الطبية الخاصّة التي يجب أن تتم تحت إشراف طبي خاص.

والوقاية تتم بالابتعاد عن الأسباب المحرّضة لظهور السرطان، والأسباب المؤدّية إلى ضعف المناعة لدى الإنسان، واختيار الأطعمة المضادّة للأكسدة، والتي تُساعد على تنشيط الخلايا، وتقوية المناعة ضدّ ظهور المرض، وأهمُّها الفواكه والخضار الغنية بالألياف الغذائية، والغنية بفيتامين (أ) و(ج)، والغنية بالمركبات الفليفونيدية المضادّة للأكسدة، والتي تُساعد في القضاء على الجذور الحرّة التي يُعتقد أنّ لنشاطها دور فعّال في ظهور السرطان، وذلك مثل:

المشمش، الرمّان، البندورة (الطماطم)، الجوّافة، حبة البركة، الكرّاث، الشاي الأخضر، الكركم، نخالة القمح والحنطة الخضراء، الملفوف، زيت الزيتون، الببايا، البرتقال، الثوم، البصل، اليقطين، العنب، الليمون، الفليفلة الخضراء، الهندباء.

كما أنَّ الإكثار من تناول لحم السمك يُساعد على الوقاية من أمراض السرطان، وذلك لغناه بعنصر السلينيوم الذي يُعتقد أنَّ له مفعولاً هامّاً في حماية أغشية الخلايا الحية من تأثير الجذور الحرة التي تُساعد على ظهور السرطان.

* تستعمل أوراق البنفسج العطري الغضّة والمهروسة على شكل لبخ فعّالة لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة، كسرطان الثدي مثلاً، وأمّا السرطانات الداخلية كسرطان الشرج وسرطان الرحم، فتُسكّن آلامها بالحقن الشرجية والغسول المهبلي، حيث يُستعمل لذلك مغلي أزهار وأوراق البنفسج العطري.



السُّعال ـ والسعال الديكي (الشاهوق)

ينبغي أوَّلاً معرفة سبب السعال ومُعالجة المرض الذي أدَّى إلى حدوثه، لأنَّ السعال في حقيقته ظاهرة من ظواهر المرض.

والسعال ـ تبعاً للمرض المسبِّب له ـ ينقسم إلى أنواع عديدة:

فمنه السُّعال المخاطي المصحوب ببلغم، ومنه السُّعال الجاف، ومنه السُّعال المصحوب بدم، ومنه التشنجي أمَّا السُّعال الديكي فهو يصيب الصغار غالباً، ويتميَّز بالصوت العالي الذي يُشبه صوت الديك، وهو مرضٌ جرثوميّ مُعدٍ يكون مصحوباً بالتقيُّوء والبلغم.

وقد أصبح لهذا المرض اليوم لقاحٌ فعَّال، وينبغي على أولياء الأطفال ألاّ يُغفلوا تطعيم أطفالهم ضدَّ هذا المرض. ويجب الانتباه إلى ضرورة اتخاذ أسباب الوقاية، لأنَّ السُّعال يُساهم في انتشار العدوى والمرض.

كما ينبغي للسعال أن لا يستمر طويلاً، فالسُّعال المزمن قد يكون خطيراً، خاصَّةً على الأطفال.

والسُّعال الذي يستمر لعدَّة أسابيع، والذي يزداد سوءاً، أو يكون مصحوباً بدم، فإنَّه يُشير إلى احتمال الإصابة بالسل الرئوي أو سرطان الرئة، خاصَّةً إذا كان المريض مُدخناً.

العلاج

* تتميّز نبتة حشيشة السعال (دوسة الحمار) ونبتة البوصير (آذان الدب)، باحتوائهما على مواد مقشّعة ومخفّفة للبلغم، ومضادة للالتهابات والتشنجات، ويُستعمل مغليهما لمعالجة مجموعة كبيرة ومنوّعة من المشاكل الصدرية، كالسعالات التهيجية والمستعصية، والسعال المصحوب ببلغم غزير، وكذلك الاضطرابات والالتهابات التنفسية. (ر. حشيشة السعال البوصير).

* يُشرب مقدار فنجان واحد بعد كل وجبة طعام من مستحلب الفروع المزهرة لنبات الريحان، فهو يفيد في معالجة التشنجات، والسعال التشنجي المصحوب ببلغم وكذلك لتسكين الصداع، وآلام الشقيقة، وتهدئة الأعصاب. (ر. الريحان).

* يُؤكل اللوز، أو يُطحن على شكل بودرة ثُمَّ يُضاف إلى الماء ويُشرب، أو يُشرب نقيع ساخن من أوراق اللوز بمعدل ثلاثة فناجين يومياً، وهذا يفيد في حالة السعال التشنجي، والمزمن، كما أنَّ اللوز يعمل على تطرية البلغم وتسهيل خروجه.

* يُستعمل مغلي الإشناسيا في حالة السعال الديكي وذلك لفائدته في تنشيط الجهاز المناعي ومكافحة الالتهابات، حيث أنَّ الإشناسيا تحتوي على مضادات حيوية طبيعية شبيهة في عملها بعمل البنسلين. (ر. الإشناسيا).

* يُشرب من مغلي السعتر ثلاثة أكواب يومياً بعد الطعام، وذلك لاحتوائه على مواد مطهِّرة مفيدة كالثيمول، والكارڤاكرول، والبورنيول، ولفائدته في معالجة التهابات الرئة والقصبة الهوائية، والسعال، والسعال الديكي، والربو، وفائدته في تسكين الآلام. (ر. السعتر).

* تحتوي الحلبة على زيوت وأحماض ومواد مفيدة في حالات السعال، والربو، وعسر التنفس، والسعال الديكي، والسعال الناتج عن السل الرئوي. ويُستعمل لذلك مغلي مسحوق البذور بنسبة ملعقتين كبيرتين لكل ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة خمس دقائق، ثمَّ يُصفَّى بعد أن يختمر بشكلٍ جيد، ويُشرب منه كوبين يومياً على جرعات متعددة، ويُفضَّل تحلية المغلي بالعسل لتحسين طعمه.

* الكراث مفيد جداً في تسكين السعال، وتليين البلغم، ومعالجة السعال الديكي، والربو، والالتهابات الرئوية.

ويؤكل الكراث نيئاً، أو تُغلى رؤوس الكراث في الماء ويُشرب من المغلي عدة أكواب يومياً. (ر. الكراث).

* أكل الثوم يخفّف السعال، كما أنَّ دهن الظهر والعمود الفقري بعصير الثوم ومهروسة، يفيد في معالجة السعال الديكي عند الأطفال.

* يفيد الصمغ الراتنجي الزيتي المجفَّف المعروف بالمُرّ أو (المُرَّة) في تطهير الأغشية المخاطية وإزالة القشع. ويُستعمل لذلك منقوعه في الماء الدافىء، حيث يُشرب منه مقدار فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً.

ويُستعمل النقيع أيضاً غرغرةً وغسولاً فموياً لمعالجة التهابات الفم والبلعوم، ويُستعمل فركاً على الصدر لمعالجة التهاب القصبات ونزلات البرد.

* تفيد الخلّة في معالجة وتسكين بعض الأمراض التشنجية، ومنها الربو والسعال الديكي.

ويُستعمل لذلك كبسولات خلاصة الخلّة التي تُباع في الصيدليات تحت اسم (لينامين). (ر. الخلَّة).

* يفيد مشروب زهر البنفسجِ الحاوي على الساليسيلات وعلى الصابونين في تسكين الآلام، وتهدئة السعال، وتقشيع البلغم. (ر. البنفسج).

* يُفيد الإكثار من الثمار الصدرية كالتمر، والتين، والعنَّاب، والزبيب، كما يُشرب من نقيعها عدّة فناجين يومياً لتسكين السعال وطرد البلغم.

***



السكَّري

داء السكَّري مرضٌ شائع ينتج عن اضطراب يصيب غدة البنكرياس، وهي الغدة المسؤولة عن إنتاج هرمون الأنسولين الذي يقوم بدور الوسيط المنظِّم لعملية امتصاص السكر من قبل الخلايا، وذلك من أجل إنتاج الطاقة اللازمة

للجسم، كما يقوم الأنسولين بدور الوسيط الذي يحتاج إليه الكبد في عملية تخزين السكَّر وتزويد الجسم به عند الحاجة.

وكُلّما ضعُفت غدة البنكرياس عن إنتاج الأنسولين كُلّما انخفضت قدرة خلايا الجسم على امتصاص السكر، وانخفضت إمكانية الكبد على تخزينه، وهذا ما يؤدّي إلى تراكم السكر في الدم فترتفع نسبته فيه، وتقوم الكليتان بطرحه فترتفع نسبته في البول أيضاً.

وداء السكَّري ينقسم إلى نوعين رئيسين:

١ - النوع الأول: وهو النوع الذي يحتاج فيه المريض إلى الأنسولين بشكلٍ دائم. وينجم هذا النوع عن تخرُّبٍ يصيب خلايا البنكرياس المفرزة للأنسولين (جُزُر لانغرهانس)، ممَّا يجعل الجسم عاجزاً عن استعمال السكر فيضطر إلى حرق الدهون بدلاً منه لإنتاج الطاقة اللازمة.

وهذا النوع يصيب الأطفال والشباب دون الخامسة والعشرين من العمر، وينتج غالباً عن التهاب ڤيروس يصيب البنكرياس (كالحمَّى النكفية مثلاً).

٢ - النوع الثاني: وهو النوع الذي لا يعتمد على الأنسولين، ويصيب الأشخاص الذين هم فوق سن الأربعين غالباً.

وتلعب البدانة سبباً رئيسياً في ظهوره، حيث تضطر غدة البنكرياس إلى زيادة نشاطها في عملية إنتاج الأنسولين. ومع زيادة البدانة وزيادة المجهود الذي تقوم به غدة البنكرياس، فإنَّه يبدأ عليها الوهن والضعف، فيخفّ إنتاج الأنسولين منها شيئاً فشيئاً، ويبدأ ظهور داء السكري بشكلٍ تدريجي، وإذا لم يتدارك البدين نفسه، ويخفّف من وزنه، فإنَّ قصور البكنرياس يُصبح نهائياً، وداء السكري يُصبح ملازماً له مدى الحياة.

وقد تبيَّن أنَّ للوراثة دوراً رئيسياً للإصابة بالسكري، حيث تصل نسبة المصابين به عن طريق الانتقال الوراثي إلى ٣٥٪ تقريباً.

وللمرض أعراضٌ رئيسية تُنذر بظهوره، أهمُّها:

كثرة التبوّل في الليل والنهار، والعطش الدائم، والجوع والتعب، والضعف، والخمول، والعنانة، وتنميل اليدين والقدمين، وظهور الدمامل في مختلف مناطق الجسم، والحكَّة المزعجة حول الأعضاء التناسية وفي الحالات المتقدمة تظهر الأعراض الأكثر خطورة مثل: تصلب الشرايين، والتهاب الأعصاب، وإصابة شبكية العينين، وضعف الرؤيا، والقصور الكلوي، وغير ذلك من الأمراض الخطيرة، والتي يمكن تلافيها أصلاً باتباع أسباب الوقاية، والانتباه الكامل للنظام الغذائي، واستعمال العلاج المناسب.

مع العلم أنَّ أعراض المرض يختلف ظهورها بين شخصٍ وآخر تبعاً لشدة المرض لديه.

وفي الحالات البسيطة فقد يكفي الشخص البدين أن يتَّبع حمية غذائية خاصَّة، ويقوم بإنقاص وزنه إلى الحدّ المطلوب لكي يشفىٰ من المرض ويعود إلى وضعه السابق، لأنَّ كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس تصبح كافية له بعد إنقاص وزنه.

العلاج

يتوقف العلاج الدوائي على استعمال الحبوب المخفّضة لسكر الدم، أو استعمال الأنسولين بمختلف أشكاله وأنواعه وفق الكمية التي يقررها الطبيب.

أمّا العلاج الغذائي فيعتمد على تخفيف الوزن الزائد، واتِّباع نظام غذائي مُناسب يمتنع فيه المريض أو يخفّف من تناول المواد السكرية والنشوية والدهنية، ويُكثر من تناول الخضراوات والسلطات وبعض أنواع الفواكه.

أمّا الأعشاب والنباتات فإنَّ لبعضها فائدة في خفض نسبة السكر الزائد في الدم، وذلك عن طريق تنشيط عمل غدة البنكرياس وحثِّها على إفراز مادة الأنسولين.

أو لاحتواء بعضها على مركبات خاصَّة تقوم بفعل مُشابه لما يقوم به الأنسولين.

* إنَّ احتواء بذور الحلبة على نسبة عالية من المواد الهلامية، وبيترات الزنك، والمواد الصمغية. يجعل منها ذات فائدة في خفض نسبة السكر في الدم، وذلك عن طريق تنشيطها لغدة البنكرياس وحثِّها على إفراز مادة الأنسولين. كما أنَّها تُساعد على سرعة شفاء الجروح لدى المصابين بداء السكّري والذين يُعانون من بطء شفاء الجروح لديهم. (ر. الحلبة).

* الحرشف (الأرضي شوكي) يفيد مريض السكري، لأنَّه يُساعد على خفض نسبة السكر في الدم، وخفض ضغط الدم المرتفع، وإذابة الكوليسترول الضار في الدم.

ويُنصَح بشرب فنجان واحد من مغلي أوراق الحرشف قبل الطعام، ثلاث مرات يومياً، أو استعمال خلاصته الجاهزة التي تُباع على شكل كبسولات في الصيدليات. (ر. الحرشف).

* مغلي أوراق التوت، ومغلي أوراق الزيتون، كُلاً منهما يفيد في تنشيط غدة البنكرياس وحثِّها على إفراز مادة الأنسولين، وتخفيض نسبة السكر في الدم. كما أنَّ شرب ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون بعيداً عن أوقات الطعام كلّ يوم، يُساعد على خفض نسبة السكر في الدم. (ر. التوت، الزيتون).

* يُنصح مريض السكَّري بتناول بصلة واحدة متوسطة الحجم يومياً، حيث أكَّدت الأبحاث أنَّه بعد ثلاثين يوماً من الاستمرار على ذلك تبدأ نسبة السكر في الدم بالانخفاض التدريجي. ويعود الفضل في ذلك إلى احتواء البصل على مادة الغلوكوكينين التي تقوم بعمل مُشابه لما يقوم به الأنسولين. (ر. البصل).

* يُنصح مريض السكّري بالمداومة على شرب الشاي الأخضر بعد كل

وجبة طعام، فقد أكّدت الأبحاث الحديثة على فائدته في الحدّ من ارتفاع مستوى السكّر في الدم، خاصّةً بعد تناول وجبة غنية بالمواد النشوية. كما بيّنت الدراسات أنّ الفضل في ذلك يعود إلى قدرة مركبات الشاي الأخضر على تثبيط مفعول أنزيم الأميليز بدرجة كبيرة، وهو الأنزيم المسؤول عن تحطيم الجزئيات النشوية وتحويلها إلى سكّريات. وكذلك الحدّ من مفعول عمل الأنزيمات الضرورية لاستكمال هضم الكربوهيدات في الأمعاء الدقيقة، ممّا يحدّ من حدوث ارتفاع في مستوى السكر بعد الطعام، خصوصاً إذا كانت الوجبة غنية بالمواد النشوية. (ر. الشاي).

* يُنصح مريض السكّري بالمداومة على أكل ثلاث تفاحات بقشرهنّ يومياً، والمداومة على شرب عصير البندورة (الطماطم)، وأكل الفليفلة الخضراء، والخضراوات الغنية بڤيتامين (ج) لفائدته في تجديد الخلايا وبناء الأنسجة وترميمها.

* وكذلك المداومة على تناول ملعقة صغيرة من خميرة البيرة بعد كل وجبة طعام، والحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، لأنّها تُنظِّم وتحدّ من مرور السكريات في الدم، وتأخر امتصاصها، وذلك مثل:

نخالة القمح، الشوفان، الشعير (وشراب الشعير)، الفاصولياء الخضراء، الهندباء البرية، الخس، الجرجير، السبانخ، السلق، الصويا، الملفوف، الجزر، الكرفس، الأرضي شوكي (مغلي الأوراق).

وكُلّما استطاع مريض السكّري أن يُطبّق نظام التغذية الخاص به بشكلٍ جيد، كلّما أمكنه الوصول إلى الشفاء والعيش بشكلٍ أفضل بإذن الله.



السِلّ (الدَرَن)

السلّ مرضٌ مُعدٍ بطيء التطوّر، تسبّبه جرثومة معيّنة، تنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم عن طريق استنشاق الرذاذ المتطاير من سُعال المريض وبُصاقه، حيث يقوم الهواء والغُبار الجاف بدور الوسيط الناقل لجرثومة المرض.

كما تنتقل العدوى عن طريق أكل اللحم المصاب بجرثومة المرض والذي لم يتم طبخه بشكلٍ جيد، وخاصَّةً في ذلك لحم البقر. وكذلك عن طريق شرب الحليب الملوَّث بجرثومة المرض، لذا ينبغي غلي الحليب جيداً قبل شربه، أو شرب الحليب المعقّم والمبستر.

والعدوى تصيب الرئتان عادةً، ولكن قد تنتشر الجراثيم وتصيب أجزاء أُخرى من الجسم، وخاصَّةً في ذلك الدماغ والعظام والكليتان والغدد اللمفاوية.

وجرثومة المرض تستطيع مقاومة وسائل التطهير البسيطة، كما أَنَّ بإمكانها أن تبقى حَيَّةً خارج الجسم لمدة طويلة، خاصَّةً في الأجواء الرطبة والمعتمة، ممَّا يزيد من احتمال العدوى.

وأعراض المرض قد لا تظهر قبل مضي وقتٍ طويل على الإصابة، وعندما يتطوَّر المرض تظهر على المريض أعراض مختلفة على حسب الجزء المصاب من الجسم، ومن المرجَّح أن يُعاني المريض من الشعور بالضعف العام، والتعب، والخمول، وفقدان الشهيَّة للطعام، وفقدان الوزن، وحمًّى خفيفة، وتعرُّق ليلي.

وإذا أُصيبت الرئتان، فإنَّ المريض يُصاب بالسُّعال المصحوب بقشع مليئة بالقيح والدم.

والوقاية من المرض تكون بتجنّب الأماكن الملوَّثة، وتجنُّب سُعال

المريض وبصاقه، وعدم استعمال أدواته الخاصَّة، وعدم أكل اللحم إلاَّ إذا كان مطبوخاً بشكل جيّد، وعدم شرب الحليب إلاَّ إذا كان معقماً ومبستراً أو مغلياً بشكل جيد.

العلاج

* ينبغي على المصاب بالتدرُّن استعمال المضادات الحيوية المناسبة التي يصفها الطبيب بانتظام، ولعدّة أشهر دون توقف. كما ينبغي عليه الحرص على التغذية المفيدة والشاملة، والابتعاد عن أماكن التلوّث، واستنشاق الهواء النقي المشبع بالأوكسجين، وخاصَّةً في ذلك هواء شجر الصنوبر، والتعرُّض لأشعة الشمس الخفيفة عند الصباح.

* نبات البوصير (آذان الدب) يفيد مريض السل، فقد ثبت مخبرياً أنَّ البوصير يكبح نمو الجراثيم المسبِّبة لمرض السل، وهذا ما يؤكّد صحَّة استعماله القديم في علاج التهاب الغدد اللمفاوية المزمن، والذي ينتج عن تطوُّر مرض السل.

ويحتاج المريض لذلك إلى شرب (٢ ـ ٣) ليتر من مستحلب البوصير بالحليب. (ر. البوصير).

* الفراولة (الفريز) تفيد في تنقية الدم وبناء الأنسجة، وتفيد في معالجة مرض السل (الدرن) لاحتوائها على مواد تتمتَّع بفاعلية قوية صادَّة للجراثيم المتفطِّرة المسبِّبة للدرن ولغيره من الأخماج. (ر. الفراولة).

* الكمُّون يقوّي جهاز المناعة، ويفيد في مقاومة الصَّفار والهُزال التدريجي الناتج عن مرض السل.

ويفيد لذلك شرب (٢ ـ ٣) فناجين يومياً من مغلي الكمون مضافاً إليه بضع نقط من عصير الليمون. أو تناول مسحوق الكمون بمعدَّل ملعقة صغيرة ممزوجة بقليلٍ من العسل (٢ ـ ٣) مرات يومياً. (ر. الكمون).

* يحتوي نبات الإشناسيا على مضادّات حيوية طبيعية تحمي من

الميكروبات وتقاوم عمل الأنزيمات المدمرة التي تفرزها الجراثيم، بما في ذلك جرثوم مرض السل. كما يحتوي على مواد أُخرى مفيدة في تنشيط الجهاز المناعي، وتقوية الكريات البيضاء، ومكافحة الإنتانات.

ويُستعمل مغلي الإشناسيا لمعالجة السل الرئوي بإضافة ملعقتين صغيرتين من مسحوق الجذور لكل فنجان ماء، حيث يُغلى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة، ثمَّ يُصفَّى ويُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً.

كما يُمكن استعمال مستحضرات الإشناسيا التي تُباع جاهزة في الصيدليات. (ر. الإشناسيا).

* يؤكل ثلاثة فصوص مهروسة من الثوم يومياً، فإنَّ ذلك يفيد في معالجة السل الرئوي. (ر. الثوم).

* يُشرب فنجانين يومياً من مغلي نبات القراص (القريص)، أو يُشرب مقدار مائة غرام يومياً من عصيره، أو يؤكل القريص الغضّ مع السلطة، وذلك لفائدته في حالات السل الرئوي، حيث أنَّه ينقّي الدم ويقويه، ويُساعد على قطع النزيف والسعال البلغمي. (ر. القراص).

* يؤكل من زهر الورد العطر أو زهر النسرين مع العسل، كما يُشرب من مغلي ثمارهما الجافّة ثلاثة أكواب موزّعة على طول اليوم، وذلك لفائدتهما في معالجة السل الرئوي وبصق الدم، والتخفيف من حدّة السعال والنزف الدموي المرافقة للقشع. (ر. الورد، النسرين).

* يُنصح مريض السل بالإكثار من تناول الجزر الأصفر، والفجل الأسود، والسفرجل، والفراولة، والعنب، والرشاد، والعسل الأسود، وعسل النحل، والقراص. وذلك لفائدتهم في مقاومة مرض السل والمساعدة على الشفاء منه.



حرف الشين

الشرج

هبوط الشرج ـ الخراج الشرجي ـ الحكة الشرجية

١ ـ هبوط الشرج:

يهبط الشرج من مركزه ويخرج عن وضعه نتيجةً لضعف العضلات وارتخاء الأجهزة الواقية له، ويحدث هذا عادةً عند تكرار الولادة لدى النساء، أو بسبب الجلوس الطويل أثناء عملية التغوّط لدى الأطفال.

العلاج

* محاربة الإمساك، وعدم الجلوس الطويل خاصَّةً في وضعية القرفصاء، ومحاولة إعادة الشرج الهابطة إلى مكانها، وذلك بدفعها بالإبهام من جميع الجوانب ببطءٍ وهدوء حتى تعود إلى وضعها الطبيعي.
* يُفيد استعمال حمام مقعدي مكوَّن من مجموع الأعشاب التالية: زهر الآذريون (القوقحان)، زهر البابونج، أوراق المريمية. حيث تُضاف كمية كافية من هذه الأعشاب إلى الماء، وتُغلى لمدّة دقيقة واحدة، ثمَّ تُستعمل مغطساً مقعدياً لمدة عشر دقائق بمعدَّل مرتين في اليوم، ويستمر على ذلك حتى عودة الشرج الهابطة إلى وضعها الطبيعي. ويجب الانتباه إلى تجنُّب الجلوس على هيئة القرفصاء قدر الإمكان.
* يفيد استعمال حمام مقعدي من قشور أشجار البلوط كما هو وارد سابقاً،

كما يفيد شرب كوبين يومياً من مغلي قشور البلوط. (ر. البلوط).

٢ ـ الخراج الشرجي:

* تعتبر لبخة بذور الحلبة من أفضل ما تُعالج به الخراجات بمختلف أنواعها، والتسريع في فتحها، ومعالجة الورم الناتج عنها. كما يُستعمل لذلك لبخة بذور الكتان، وشرائح البصل، وأعشاب أُخرى حيث تراجع معالجة الخراج الشرجي في موضوع الخراج من هذا الكتاب. (ر. الخراج).

٣ ـ الحكَّة الشرجية:

الحكَّة الشرجية عند الأطفال، غالباً ما يكون سببها إصابتهم بالديدان الحرقصية، حيث تُراجع معالجتها في موضوع الديدان من هذا الكتاب.

أمَّا الحكَّة الشرجية عند الشيوخ فغالباً ما تنتج عن الإصابة بالبواسير، أو بسبب جفاف الجلد وقلَّة طراوته، أو بسبب عدم الاهتمام بنظافة المكان بشكل جيد. وغالباً ما تستعمل حمامات الأعشاب المقعدية لعلاج وتهدئة الحكاك الشرجي، ويُراجع لذلك موضوع الحكَّة في مكانه من هذا الكتاب.



الشَّعر

تقوية الشعر ومنع تساقطه ـ تلميع الشعر وتنعيمه ـ معالجة قشرة الرأس ـ تلوين الشعر

الشعر عبارة عن بُنية قاسية ميتة تنمو من جُريبات موجودة داخل الجلد على شكل تجاويف، وهي مؤلفة من عدد كبير من الخلايا النشطة. وللمحافظة على صحَّة الشعر يجب الانتباه إلى الأنواع المستعملة من الصابون

والشامبو، لأنَّ كثيراً من الأنواع التجارية أو السيئة تحتوي على نسبة عالية من الصودا التي تسبب جفاف الشعر وتقصُّفه.

كما أنَّ الإفراط في غسل الشعر بالصابون أو الشامبو يؤدّي إلى زوال الطبقة الدهنية التي تحميه، ويُصبح عرضةً للجفاف والتقصُّف أيضاً. وفي حال ظهور قشرة الرأس فإنَّه ينبغي معالجتها لأنَّ استمرار وجودها قد يُساعد على تساقط الشعر. ويُستحسن تدليك فروة الرأس كُلَّ يوم لتنشيط الدورة الدموية فيها ممَّا يُساعد على تقوية جذور الشعر وتنشيط نموِّه. كما أنَّ الإكثار من تسريح الشعر مفيد لذلك الغرض أيضاً.

ويفيد استعمال الأعشاب لتقوية الشعر ومنع تساقطه، ومقاومة حدوث الصلع، ولتنعيم الشعر وتلميعه، ومعالجة قشرة الرأس، وتلوين الشعر.

١ ـ تقوية الشعر ومنع تساقطه:

* إنَّ لليود أهمية خاصة بالنسبة لنمو الشعر وتقويته، فهو يؤثّر بشكل مباشر على الغدة الدرقية ويزيد من نشاطها، ممَّا يقوّي الشعر وينعكس بشكل إيجابي على نموّه.
* تُدهن فروة الرأس كُلَّ يوم بعصير الجرجير المحضَّر من الأوراق الطازجة، وذلك لثبوت فائدته في تقوية الشعر ومنع تساقطه بسبب غناه بمادة اليود والكبريت والمواد الآزوتية.
* لتقوية جذور الشعر، وتنشيط نموّه، ومنع تساقطه، فإنَّه يفيد دهن فروة الرأس يومياً بواحدٍ من زيوت الأعشاب التالية: زيت الصبّار، زيت الخروع، زيت اللوز، زيت الجرجير، زيت الزيتون. وكلُّها زيوت مفيدة تُباع جاهزة في المحلات، ويُمكن عمل خلطة منها أو من بعضها، حيث تُدلك فروة الرأس بكمية كافية من الزيت، ثمَّ يُترك على الرأس لمدة ساعتين، ثمَّ يُغسل بالماء الدافىء والصابون، ويُكرر ذلك من (١ ـ ٣) مرات أسبوعياً، أو أكثر من ذلك على حسب ما تدعو إليه الحاجة.

٢ ـ تلميع الشعر وتنعيمه:

* تُستعمل الزيوت الواردة سابقاً بنفس الطريقة فهي تُفيد في تلميع الشعر وتنعيمه أيضاً، كما يفيد غسل الشعر لمدة ربع ساعة بواحدٍ من مغلي الأعشاب التالية: مغلي الأرقطيون، مغلي القصعين، مغلي أزهار الخزامى.

٣ ـ علاج قشرة الرأس:

القشرة عبارة عن رقاقات جلدية ميتة ناتجة عن إصابة فروة الرأس بمرض جلدي كالأكزيما أو الصداف أو نتيجةً لتهيُّج والتهاب الغدد الزيتية الواقعة تحت سطح جلدة الرأس.

* تُدلك فروة الرأس بالثوم المهروس والمنقوع مُسبقاً بالكحول الأبيض (السبيرتو)، وذلك بمعدَّل (٢ ـ ٣) مرات يومياً.
* يُدهن الرأس بزيت الزيتون، ثمَّ يُغطَّى لمدة ساعتين، ثمَّ يُغسل بالماء الفاتر والصابون الطبي. ويكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع.
* تُدلك فروة الرأس مرتين يومياً بعصير البصل، أو عصير الليمون، أو خل التفاح. وذلك لمعالجة قشرة الرأس الناتجة عن تهيُّج والتهاب الغدد الزيتية الواقعة تحت سطح جلدة الرأس.

٤ ـ تلوين الشعر:

تحتوي صبغات الشعر على مواد كيماوية تضرُّ بالشعر وتؤدّي إلى جفافه وتكسّره، بينما يُمكن لبعض الأعشاب أن تصبغ الشعر وتلوّنه من دون أية أضرار.

* يُمكن الحصول على اللون الأشقر اللامع، بدلك فروة الرأس وغسل الشعر يومياً بمغلي زهر البابونج. ويستمر على ذلك لغاية الوصول إلى الدرجة المطلوبة.
* للحصول على اللون الأسود، تُصنع خلطة متجانسة مكوَّنة من الماء،

ومسحوق العفص، والخل الأبيض، والحنَّاء. حيث يُدهن الشعر بالخلطة الناتجة، ثمَّ تُترك لمدة أربع ساعات، وبعد ذلك تُزال بغسل الشعر بالماء الفاتر والصابون، ويُكرر ذلك في اليوم التالي إلى حين الوصول للنتيجة المطلوبة.

* يُمكن الحصول على اللون الأسود أيضاً بغسل الشعر يومياً بمغلي أوراق الجوز، حيث يُكرر ذلك إلى حين الوصول إلى النتيجة المطلوبة.
* للحصول على اللون الأحمر المائل قليلاً إلى السواد، فإنَّه يُضاف قشر البصل الأحمر إلى مغلي الشاي، ويُغسل به الشعر يومياً لحين الوصول إلى الدرجة المطلوبة.



الشِفَّة

تشقق الشفّة ـ العقبولة (قبلة السخونة)

١ ـ تشقق الشفاه:

* تُدهن الشفاه المتشققة بزيت اللوز الحلو ثلاث مرات يومياً.
* يُضاف إلى الفازلين بضع نقط من ماء الورد وتُدهن به الشفاه المتشققة، ثلاث مرات يومياً.
* تُفرك الشفّة المتشققة بالوجه الداخلي لشريحة الخيار، وتُلصق بها كذلك.

٢ ـ العقبولة (قبلة السخونة):

* يُسخّن خل التفاح قليلاً، وتُمسح به العقبولة فور ظهورها عدّة مرات يومياً.



حرف الصاد

الصُّداع ـ الصُّداع النصفي (الشقيقة)

١ ـ الصُّداع:

الصداع ليس مرضاً بحدِّ ذاته، وإنَّما هو عرض لأمراض واضطراباتٍ كثيرة تصيب الإنسان، يَصعُب في كثيرٍ من الأحيان معرفتها. فمعظم حالات الصداع تحدث دون أن يكون لها أيُّ سببٍ ظاهر، وتزول بعد ساعات من حدوثها. ويُعتبر القلق، والتوتر، والاكتئاب، والاضطرابات النفسية والعاطفية، واضطرابات النوم، والإفراط في الطعام، والإجهاد في العمل، والبيئة الفاسدة من أكثر الأسباب المؤدّية إلى حدوث الصداع.

وإذا تكرر الصداع كثيراً، أو زادت شدَّته وطالت مدَّته، فإنَّ مراجعة الطبيب تصبح أمراً ضرورياً.

ويتوقف دور الأعشاب كعامل مهدّىء ومسكّن لحالة الصداع وغير معالج لأسبابها.

العلاج

* يُوضع على الجبهة والصدغين قطعة قماش مبللة بخليط من خل التفاح ودهن الورد.
* يُشرب نقيع ساخن من مغلي إحدى الأعشاب التالية المفيدة في تسكين الصداع، وهي: النعناع، البابونج، المتة، الترنجان (المليسة). وذلك

بمعدَّل ثلاثة أكواب يومياً. أو يُشرب نقيع ساخن من خليط الأعشاب التالية (زهورات) أو من بعضها، وهي: النعناع، الترنجان، الخطمي، الخزامى، البابونج، الزيزفون، السعتر، القصعين. وذلك بمعدَّل ثلاثة أكواب يومياً بعيداً عن أوقات الطعام.

٢ ـ الصُداع النصفي (الشقيقة):

تتميَّز الشقيقة بنوبات دورية من الألم المتكرر الذي يصيب جهة واحدة من الرأس، حيث تختلف شدّة الألم ومدّة الهجمة بين شخص وآخر. وقد يستطيع الشخص المصاب اتِّقاء هجمة الألم، والتخفيف من شدَّتها قبل حدوثها إذا أحسَن دراسة أسلوب حياته، واستنتج الأسباب التي قد تكون وراء حدوث هجمة الألم لديه.

ومع ذلك فإنَّ هجمة الألم غالباً ما تكون مجهولة الأسباب. ومن أعراضها الغثيان، والقيء، والتوتر العصبي، وتشنُّج مؤقت في الذراع أو الساق، وضربات محسوسة في الشرايين، واضطرابات في الرؤية تنتج عن التضيُّق الفُجائي المجهول الأسباب والذي يطرأ على الشرايين المغذّية للدماغ، ممَّا يُضعف الإمداد الدموي لبعض أجزائه، كما أنَّ شرايين الدماغ تعود للتوسُّع بعد أن تكون في البداية متضيّقة، ولعلَّ هذا التبدُّل هو الذي يُحدث آلام الرأس المعروفة عند المصاب بالشقيقة.

ومن المرجح أن يُصاب الإنسان بالشقيقة إذا كانت منتشرة بين أفراد أُسرته، ممَّا يوحي بوجود سبب وراثي وراء ذلك.

والشقيقة في النساء أكثر منها في الرجال، وهي نادرة الحدوث قبل البلوغ وقليلة الحدوث بعد سن الأربعين.

وعلى الرغم من أنَّ الشقيقة تسبب آلاماً شديدة ومعاناة كبيرة، فإنَّها ليست خطرة، ويُمكن للمريض أن يُخفّف من آلامها بشكلٍ كبير، خاصَّةً إذا بَدَءَ بالعلاج الطبي المناسب له فور شعوره باقتراب حدوث هجمة الشقيقة لديه.

كما يمكن لبعض الأعشاب أن تقوم بدور فعَّال يُساعد على التخفيف من معاناة المريض وآلامه.

العلاج

* يُشرب من مستحلب الأقحوان (زهرة الذهب)، وذلك لاحتوائه على مركب (أولينوليك الحامضي) المفيد في توسيع الأوعية الدموية، وتنشيط الدورة الدموية، واحتوائه على مادة (البارتينوليد) التي أثبتت الدراسات الحديثة مفعولها القوي ضدَّ الصداع النصفي، والمانِع لنوباته على المدى البعيد. كما يُمكن استعمال خلاصة الأقحوان التي تُباع في الصيدليات على شكل كبسولات باسم «بارتينيل». (ر. الأقحوان).
* يُشرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي الترنجان (الملّيسا)، وذلك لمفعوله المهدّىء للأعصاب، والمفيد في الحالات العصبية والتشنجية مثل الأرق، والقلق، والتوتر، والتشنج العصبي المرافق للطمث، وتسكين آلام الشقيقة، ومعالجة الخفقان العصبي، وتنشيط عمل القلب والدماغ. (ر. الترنجان).
* توضع أوراق الملفوف الغضَّة بعد تسخينها قليلاً بالماء على الجبهة والصدغين.
* يُشرب فنجان من القهوة المركَّزة مُضافاً إليه عصير ليمونة حامضة.
* يفيد شرب مستحلب المتة لتسكين الشقيقة، وكذلك شرب مغلي البابونج أو مغلي السعتر البرّي. (ر. المتة، البابونج، السعتر).



الصَّدر

آلام الصدر ـ الذبحة الصدرية

أسبابٌ كثيرة تؤدّي إلى حدوث الألم في الصدر، أحدها الذبحة الصدرية وأكثرها ليس له علاقة بها.

فقد يكون الألم الصدري ناجماً عن متاعب في الكبد أو المرارة، أو ناجماً عن اضطرابٍ في المعدة أو الأمعاء، خصوصاً في ذلك الأمعاء الغليظة، حيث يؤدّي تجمّع الغازات إلى الضغط على الحجاب الحاجز ممّا يؤدّي إلى حدوث الألم في الصدر.

كما أنَّ وجود أي اضطراب أو متاعب في الهيكل العظمي للصدر أو في غضاريفه، أو في الأعصاب والأوعية الدموية الموجودة بين ضلوعه، أو في الحجاب الحاجز (كحدوث فتقٍ فيه مثلاً)، فكلُّ ذلك يؤدّي إلى حدوث آلامٍ في الصدر.

أمّا الذبحة الصدرية فإنَّ السبب الرئيسي لحدوثها هو وجود ضيق وتصلُّب في أي وعاء من الأوعية الدموية الكبرى، وخاصّةً في ذلك الشريان التاجي المغذّي للقلب، ممّا يؤدّي إلى نقص التروية الدموية اللازمة للقلب، وعدم حصوله على الكمية الكافية من الأوكسجين.

ويحدث الألم عادةً بالجهد، ويزول بالراحة، وغالباً ما يكون موضع الألم في وسط الصدر خلف عظم القص، وينتشر الألم إلى العنق والكتف والذراعين، وخاصّةً الذراع الأيسر.

العلاج

من الواجب مراجعة الطبيب المختص لمعرفة السبب المؤدّي إلى حدوث ألم الصدر، ولتحديد الوسيلة المناسبة لمعالجته.

وفي حالة التأكّد من وجود الذبحة الصدرية فإنّه يتحتَّم عندها اتخاذ العلاجات الوقائية التالية:

* عدم التدخين نهائياً، وتجنُّب الهواء الفاسد والأماكن الموبوءة.

* تجنب الأعمال المجهدة، والاكتفاء بالأعمال البدنية المناسبة التي لا تسبب ألماً.

* تجنب الضغوط النفسية الشديدة.

* اتباع نظام صحي مناسب، وتخفيف الوزن الزائد.

* معالجة ارتفاع ضغط الدم، ومعالجة ارتفاع دهون الدم.

* يؤكل الشبت ويُشرب ثلاثة أكواب من عصيره يومياً، وذلك لمعالجة آلام الصدر العادية، وخاصَّةً التشنجية منها، كتشنج الحجاب الحاجز، وتشنجات المعدة والأمعاء، وطرد الغازات المتجمعة فيهما.

* يُشرب مغلي الأخيليا (أم الألف ورقة)، وذلك لاحتوائها على مواد مسكّنة ومضادّة للتشنجات، ومنقية للدم، وهي تفيد في حالة الذبحة الصدرية، وتسكين ألم الصدر الناتج عن أي اضطرابات في القفص الصدري وغضاريفه، أو في الأوعية الدموية الموجودة بين الضلوع. (ر. الأخيليا).

* يفيد استعمال خلاصة الخلّة والتي تُباع على شكل كبسولات جاهزة في الصيدليات باسم (لينامين)، وذلك لخاصيتها المضادّة للتشنج، والموسّعة للأوعية، والمسكّنة للألم فضلاً عن كونها لا تؤثّر على وظيفة الكلى، ولا على ميوعة الدم وتخثره، ولا على حيوية عضلة القلب ونظام النبض، ولا تؤدّي إلى أي ارتفاع في ضغط الدم.

لذا كان من المفيد جداً المداومة على استعمال خلاصة الخلة في علاج حالات الذبحة الصدرية، والربو، والسعال الديكي، وآلام الطرق الصفراوية، وكل الآلام ذات المنشأ التشنجي. (ر. الخلة).

* يفيد استعمال مستحلب الزعرور الشائك في تقوية القلب وتنظيم خفقانه، وفي تخفيض ضغط الدم، ومقاومة تصلب الشرايين، والتشنجات العصبية، وتهدئة وتسكين الأعصاب. وهذا ما يجعل استعماله مناسباً في معالجة حالات الذبحة الصدرية وآلام الصدر، خصوصاً أنّه لا يحتوي على أيّة مواد سامة. (ر. الزعرور).



حرف الضاد

الضغط الدموي

يقوم القلب بضخ الدم ودفعه بقوّة عبر الشرايين إلى كافة أنحاء الجسم، ممّا يؤدّي إلى حدوث ضغط على الجدران الداخلية للشرايين، وهذا ما يُعرف بالضغط الدموي.

فإذا اضطُرَّ القلب إلى ضخ الدم بقوَّة أكبر من الحدَّ الطبيعي، فهذا يؤدِّي إلى حدوث ضغط أكبر على الجدران الداخلية للشرايين، وهذا ما يُعرف بارتفاع ضغط الدم.

وعضلة القلب تقوم بحركتين اثنتين:

الأولى حركة انقباضية يقوم فيها القلب بدفع الدم عبر الشرايين إلى مختلف أنحاء الجسم. وهو ما يُعبَّر عنه بضغط الدم الانقباضي.

والحركة الثانية تنبسط بها عضلة القلب وتسترخي للسماح بعودة تدفق الدم إلى القلب، بينما يُتابع الدم حركته عبر الشرايين بقوَّة ذاتية منخفضة يكون فيها الضغط في أدنى حدٍّ له. وهو ما يُعبَّر عنه بضغط الدم الانبساطي.

والدرجة الطبيعية المعتبرة للضغط الانقباضي في حالة الراحة تتراوح بين (١٢٠) ملم زئبقي قبل الستين من العمر، و(١٤٠) ملم زئبقي بعد الستين من العمر.

وفي الضغط الانبساطي تتراوح بين (٨٠) و(٩٠).

ويُعبَّر عن ذلك بـ: (١٢٠/ ٨٠) أو (١٤٠/ ٩٠).

وبالتعبير الفرنسي: (٨/١٢) أو (٩/١٤).

فإذا كان ضغط الدم ضمن هذا الحدّ فهو طبيعي، وما زاد عن ذلك فهو ضغط مرتفع.

وضغط الدم الانبساطي أكثر ثباتاً وأدقُّ دلالةً، وارتفاعه أكثر خطورةً.

أمّا أسباب ارتفاع ضغط الدم فهي مجهولة بنسبة كبيرة لا تقلُّ عن ٩٠٪ من مجموع الأشخاص المصابين بذلك المرض. وهذا ما يُعبَّر عنه بارتفاع الضغط الأساسي، أو (مجهول السبب). بينما يُمكن معرفة السبب بنسبة لا تزيد عن ١٠٪ فقط من مجموع الأشخاص. وهذا ما يُعبَّر عنه بارتفاع ضغط الدم الثانوي، ويشمل هذا النوع ارتفاع الضغط الناتج عن الأمراض الكلوية بالدرجة الأولى، وكذلك الأمراض الغدّيّة، والعصبية، والنفسية، وفي حالة الحمل، أو استعمال مانعات الحمل. كما أنَّ هُناك ميلاً أُسَريًا ووراثياً للإصابة بهذا المرض.

وهناك عوامل أُخرى تُساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم، أهمُّها البدانة المفرطة، وكثرة الانفعالات النفسية، والإفراط في تناول ملح الطعام، والتدخين، والخمر، والإصابة بمرض السكّري، والخمول وعدم القيام بأي نشاط بدني. وتكون الوقاية من المرض بتجنُّب الأسباب المساعدة على حدوثه.

والضغط الدموي يسمُّونه أحياناً بالقاتل الصامت، لأنَّ ظهوره في كثيرٍ من الأحيان لا يترافق مع أيّة أعراضٍ مَرَضيَّة ظاهرة، ولا يَعرف المريض حالته إلاّ إذا تمَّ فحص ضغط الدم لديه بشكلٍ عابر، أو نتيجةً لظهور الآثار الضارّة للمرض بسبب استمرار الإصابة به مع التقدُّم في العمر دون أيِّ علاج.

والأعراض الأوَّليّة التي قد تظهر عند بعض المصابين، تكون على شكل صُداع قفوي في مؤخرة الرأس، وتعب، وإغماء، ودوخة، ودوار.

وإذا أُهمل المرض فإنَّ ارتفاع الضغط يزداد مع التقدُّم في العمر، وقد يؤدِّي مع مرور الوقت إلى مُضاعفات خطيرة، كتضخم القلب وهبوطه، وتصلُّب الشرايين، وإصابة شبكية العين، واضطراب عمل الكليتين، وربمَّا يؤدِّي إلى اضطراب دائم في الوعي، ونزفٍ في الدماغ.

لذا كان من الضروري فحص ضغط الدم بشكل منتظم للتأكُّد من عدم الإصابة بالمرض، ومن الضروري على المصاب بالمرض اتخاذ أسباب الوقاية واستعمال العلاج المناسب، فلا يُهمل مرضه حتى لو لم يُسبِّب له أيّة أعراضٍ مزعجة.

العلاج

يجب على كل مُصاب بارتفاع ضغط الدم أن يتَّبع الإجراءات التالية:

١ ـ إنقاص الوزن الزائد.

٢ ـ القيام بالتمارين الرياضية المناسبة.

٣ ـ اختيار الأغذية المناسبة، وخاصَّةً الغنية بالبوتاسيوم كالموز والعنب والبطاطا والإجاص (الكمثرى) ونخالة القمح والتمر. والإقلال قدر الإمكان من ملح الطعام.

٤ ـ تجنُّب الضغوط النفسية والتوترات العصبية قدر الإمكان.

٥ ـ تجنُّب التدخين والخمر، والإقلال من القهوة والشاي والمنبهات بشكلٍ عام.

وقد يكفي الشخص المصاب بارتفاع بسيط في ضغط الدم أن يتَّبع هذه الإجراءات كي ينخفض الضغط ويعود إلى درجته الطبيعية. وهذا لا شك أفضل بكثير من استعمال الأدوية الخافضة للضغط، والتي لا يخلو معظمها من آثار جانبية ضارة. مع الانتباه إلى أنَّ هذه الإجراءات لا تعدو عن كونها عاملاً مساعداً فقط عند كثيرٍ من المصابين، وبعض المرضى بحاجةٍ إلى أكثر من دواءٍ واحد للسيطرة على حالة ارتفاع الضغط لديهم.

وفي كل الأحوال فإنَّه لا ينبغي الانقطاع عن استعمال الدواء إلاَّ بعد استشارة الطبيب.

* يؤكل يومياً فصَّان مهروسان من الثوم الطازج على الريق قبل الطعام بشكلٍ منتظم. فقد أكَّدت كثيرٌ من الأبحاث على فائدة الثوم في خفض الضغط المرتفع عند بعض المصابين به، وبنسبة تتراوح بين (١٢) إلى (٣٠) ملم زئبقي للضغط الانقباضي و(٧) إلى (٢٠) ملم زئبقي للضغط الانبساطي.

وذلك بفضل آلية عمل المواد الفعَّالة في الثوم في إرخائها للشرايين في أطراف الجسم، ممَّا يؤدِّي إلى انخفاض المقاومة لجريان الدم، وبالتالي انخفاض الضغط. وهي نفس الآلية التي تعمل بها عدد من الأدوية الخافضة لضغط الدم. (ر. الثوم).

* إنَّ تناول ملعقة واحدة من زيت الزيتون يومياً باستمرار، يفيد في تليين الشرايين ومقاومة تصلّبها، ويُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وخفض نسبة ارتفاع السكر في الدم. (ر. الزيتون).

* إنَّ شرب نصف كوب على الريق يومياً، من العصير الطازج لفروع وأوراق نبات الكرفس، يفيد كثيراً في إدرار البول، وتطهير الكلى والمجاري البولية، وطرد حمض اليوريك، والمساعدة على مقاومة السمنة، وخفض ضغط الدم المرتفع. (ر. الكرفس).

* يُشرب فنجان واحد يومياً من مغلي مسحوق جذور شجيرة البرباريس، وذلك لاحتواء الجذور على مواد كيماوية طبيعية تُساعد على توسيع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، فضلاً على احتوائها على مادة البربرين المفيدة في خفض التوتر، ومكافحة الجراثيم والإنتانات وتقليص الأورام. (ر. البرباريس).

* من المفيد لمريض ارتفاع ضغط الدم، المداومة على شرب مغلي الشعير

بدلاً عن القهوة، خاصّة إذا استُعملت حبات الشعير النابتة والتي تُسمَّى (المالت)، لأنَّ ذلك يفيد في تقوية القلب والأعصاب، ويُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. كما أنَّه يزيد من إفرازات الصفراء، وينشّط الكبد، ويفيد في معالجة أمراض المعدة والأمعاء والتهابات المجاري البورية. (ر. الشعير).

* يُنصح مريض ارتفاع ضغط الدم بشرب فنجانين يومياً من نقيع أزهار شجرة الزعرور، وذلك لاحتوائها على مادة الفلاڤون وعلى حوامض عضوية مفيدة. فقد أكّدت الأبحاث الحديثة على فائدة الزعرور في تنشيط عمل القلب، وذلك عن طريق توسيعه الملحوظ للشرايين التاجية، ممَّا يزيد من كمية الدم الواصلة إلى القلب، فيحسّن حركة الدوران الإكليلي، ويُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وإبقائه في معدلاته الطبيعية، ويُساعد على معالجة قصور القلب، ومعالجة نبض القلب غير المنتظم، ومقاومة التعب واللهاث. (ر. الزعرور).

* إنَّ ڤيتامين (P) كما هو معروف علمياً يُساعد على خفض التصلب الشرياني، ويُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. ومن المفيد للمريض بارتفاع الضغط أن يحرص على اقتناء الأغذية الغنية بهذا الڤيتامين كالفليفلة الخضراء، والليمون، والعنب، والبرتقال، والخوخ. بينما تعتبر القشرة الخارجية لثمرة الليمون أفضل الموارد المعروفة لهذا الڤيتامين. ويُمكن أن تحضَّر منه خلاصة بوضع القشرة الخارجية الصفراء لليمونة حامضة في الماء وغليها حتى درجة عالية، ثمَّ تترك منقوعة في الماء لمدة يوم كامل حيث يُشرب المغلي بعد ذلك. ويوجد لهذا الڤيتامين مركبات تجارية تُدعى (روتين) أو (هيسبيريدين). وكثيراً ما يوصي بها الأطباء لمعالجة تصلّب الشرايين، وهي ذات أثر فعّال.

* ومن المفيد أيضاً الحرص على تناول الأطعمة الغنية بڤيتامين (أ) لأنَّه يُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. كالملفوف، والهندباء البرية،

والسبانخ، والجزر، والقرع، والفليفلة الخضراء، والخس، والبقدونس، واليقطين، والبندورة، والرشاد. ويُعتبر زيت كبد الحوت أفضل المصادر لهذا الڤيتامين، ويوجد منه كبسولات جاهزة تُباع في الصيدليات.



حرف العين

عسر الهضم

عسر الهضم هو خلل أو اضطراب يطرأ على عملية الهضم التي بموجبها يتم تحليل الطعام في المعدة إلى مكوِّناته الأساسية، وهذا ما يؤدّي إلى شعور المصاب بالألم والحرقة في المعدة، أو الحموضة في الفم، أو تجمُّع الغازات في الأمعاء، أو الحاجة إلى التقيُّؤ (وهو ضروري في بعض الحالات).

وأسباب عسر الهضم كثيرة، أهمُّها:

- اتخام المعدة بالطعام، وخاصَّةً الأطعمة الدسمة.
- الابتلاع السريع للطعام وعدم مضغه بصورة جيدة.
- إدخال الطعام على الطعام.
- تناول الأطعمة الفاسدة، والأطعمة التي لم تطبخ بشكلٍ جيد، والثمار الفجّة غير الناضجة.
- الاعتماد على الأغذية المصنَّعة، والأغذية غير المتوازنة، والتي لا تحتوي على كميات كافية من الألياف الغذائية والأملاح المعدنية والڤيتامينات.
- الانفعالات العصبية، والغضب، والقلق، والخوف، والتوتر.
- إصابة المعدة أو الأمعاء بالقرحة أو الورم، أو إصابة المرارة والطرق

الصفراوية، أو غير ذلك من الأمراض التي يكون عسر الهضم عرضاً من أعراضها.

العلاج

إنَّ الوقاية من عسر الهضم خيرٌ من معالجته، والمعالجة الصحيحة لأسبابه أفضل من معالجة الأعراض الناتجة عنه.

وأكثر العلاجات المعروفة تعتمد على المساعدة في تنشيط عملية الهضم، وإزالة التشنجات، وتسكين المغص، وإزالة الانتفاخ، وطرد الرياح، وإزالة حرقة المعدة وحموضة الفم.

ويوجد لذلك كثير من الأدوية الطبية، وكثير من الأعشاب المعروفة التي تفيد في معالجة مثل هذه الحالات. ومنها:

* يُشرب فنجان واحد أو فنجانان على الأكثر من مغلي بذور اليانسون يومياً. أو يُشرب فنجان صغير من مغلي بذور الكمون مع كل وجبة طعام. أو يُشرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي مسحوق بذور الشبت. (ر. اليانسون، الكمون، الشبت).

* يُشرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي بذور الكراويا لاحتواء زيتها على مادتي الكارفين والكارفول التي ثبتت فائدتهما في إرخاء العضلة الملساء لأنبوب الهضم، ممَّا يُساعد على إزالة التشنُّج وتسكين المغص، وطرد الغازات، وإزالة الانتفاخ. (ر. الكراويا).

* تحتوي بذور نبات الشمَّر على زيت عطري غني بمادتي الأنيثول والفانشون، وهما مادَّتان مثيرتان لإفرازات الغدد، ولهما تأثير على العضلة الملساء لأنبوب الهضم، وتساعدان على تنشيط عملية الهضم، وإزالة التشنجات وتسكين المغص، وإزالة حموضة المعدة والانتفاخ وطرد الرياح. (ر. الشمَّر).

* أشارت الأبحاث الحديثة إلى فائدة الكركم (الذي يحتوي على كثيرٍ من

المركبات الفينولية) في وقاية الخلايا الكبدية، وإدرار الصفراء، وتنشيط عمل المرارة في هضم الدهون، ممَّا يؤكِّد استخدامه القديم كنبات منشّط لعملية الهضم. (ر. الكركم).

* يُنصح مريض عسر الهضم بأكل لبّ ثمرة الببايا، أو شرب عصيره، أو شرب نقيع أوراقه المجفّفة. حيث أَنَّ الببايا يحتوي على أنزيمات هاضمة قويّة المفعول أهمُّها أنزيم (البابايين) الهاضم للمواد البروتينية، والذي يُسمَّى أيضاً (الببسين النباتي) لأنَّه شبيه في مفعوله بأنزيم الببسين الذي يفرزه جسم الإنسان، والذي يقوم بدور الهاضم والمحلل للمواد البروتينية. كما يحتوي على أنزيم آخر شبيه بأنزيم (البكتاز) الذي يُساعد على هضم النشويات، وأنزيم آخر شبيه بأنزيم الرينين البشري الذي يُفكّك البروتينات اللبنية. (ر. الببايا).

* الأناناس يُساعد كثيراً على الهضم وذلك بفضل محتواه من خميرة (البروميلاين) الحالّة للبروتين، والتي يمكنها أن تهضم في دقائق معدودة ما يزيد على وزنها ألف مرة من البروتين، ممَّا يفيد كثيراً الأشخاص المصابين بعسر الهضم. (ر. الأناناس).

* يتمتَّع الرمَّان بخاصيَّة هاضمة، فهو يُساعد الأمعاء على التخلص من الدهون الدسمة، ولعل ذلك يعود إلى وفرة محتواه من المواد الفلافينيودية التي أثبتت الأبحاث الحديثة فاعليتها كمضادَّات أكسدة قوية داخل الجسم. وفاعليتها في منع أكسدة دهون البلازما، حيث تعمل على الحدّ من تكدّس البروتينات الشحمية وأكسدتها، والحدّ من تصلب الشرايين. (ر. الرمَّان).

* أكَّدت الأبحاث الحديثة أنَّ الزيت المستخرج من جوز الهند يحتوي على عديدٍ من الأحماض الثابتة التي تتحَّد مع الغليسرين، مشكلةً مستحلباً دسماً يؤثِّر على الإفرازات الصفراء للمرارة والبانكرياس، فيجعلها

هاضمة جداً، وهذا ما يفيد الأشخاص المصابين بعسر الهضم والمصابين بالعجز عن الامتصاص التام للمواد الدهنية، كما في حالة الإسهال الدهني، والتليّف الكيسي.

* غالباً ما يُستعمل مسحوق الخولنجان كنوع من أنواع التوابل، وهو يفيد في طرد الرياح ومعالجة عسر الهضم التطبلي (الانتفاخي)، كما أنَّه يُسكِّن المغص ويعمل على راحة الأعصاب واسترخائها.

* يُشرب ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام من مغلي مسحوق أوراق القراص، أو يُشرب فنجانين يومياً من عصير الأوراق، وذلك لاحتواء القرّاص على مادَّة السكرتين المنشّطة لإفرازات العصارات الهاضمة في المعدة والبانكرياس، والمفيدة في معالجة عسر الهضم. (ر. القراص).



العضلات

تتعرض العضلات إلى كثيرٍ من الأمراض والتشنُّجات، خاصَّةً إذا أُهملت العناية بها. فهي تقوى بالحركة والتغذية السليمة التي تحتوي على كمية كافية من البروتينات اللازمة لنموِّها، بينما تضعف مقاومتها ويصيبها الوهن والتعب وتُصبح عرضةً لسرعة الإصابة إذا أُهملت عن ذلك.

وكثيراً ما تُصاب العضلات بالتقلُّص والتشنُّج نتيجةً لإجهادها، أو نتيجةً لتعرّضها إلى حركة فُجائية، أو تعرّضها إلى مصدرٍ بارد.

ولمعالجة تشنُّج العضلات فإنَّه يفيد استعمال الأعشاب التالية:

العلاج

* تُدهن العضلة المتشنِّجة بزيت الكافور، أو زيت اللوز المرّ الذي يُباع جاهزاً في الصيدليات ومحلات العطارين، (ثلاث مرات يومياً)، أو تُستعمل المراهم الجاهزة الكثيرة التي يدخل الكافور أساساً في تركيبها.

* يُستعمل زيت القرنفل المعروف شعبياً باسم (روح القرنفل) في علاج حالات ضعف العضلات وتشنجها، وذلك لوفرة محتواه من مادة الأوجينول، حيث يُضاف إليه زيت الزيتون وتُدلك به العضلة المصابة، فيحمرّ الجلد نتيجةً لتنشيط الدورة الدموية، ويتحسَّن أداء العضلة ويزول عنها التشنج.

كما يُمكن استعمال زيت النعناع المعروف شعبياً باسم (روح النعناع) مثلما يستعمل زيت القرنفل.

* في حالة التشنجات التي تحصل في القصبة الرئوية، أو الحالبين، أو الطرق الصفراوية أو الأمعاء، فإنَّه يفيد لها استعمال خلاصة الخلَّة التي تُباع جاهزة في الصيدليات باسم (لينامين)، فهي ترخي العضلات الملساء وتزيل عنها التشنجات.

* في حالة التشنجات الحاصلة في المعدة والأمعاء، فإنَّه يفيد لها شرب مغلي اليانسون بمعدَّل فنجانين يومياً، أو شرب مغلي الترنجان (المليسا). بمعدَّل ثلاثة فناجين يومياً، وذلك لاحتواء الترنجان على مادة السيترال وعلى حامض السوسينيل ممَّا يجعل منه مضاداً للتشنج، كما يحتوي على مادة الأوجينول المسكِّنة للآلام.

ويفيد أيضاً وضع أوراق الترنجان الغضَّة على موضع الألم في العضل المتشنج، وإذا كانت الأوراق جافَّة فإنَّها تُرطَّب بماء الورد قبل الاستعمال.



العين

ضعف البصر ـ التهاب العينين واجهادهما ـ الزَّرَق (الجلوكوما) ـ حرارة العينين وحرقتهما ـ التهاب الجفون والملتحمة ـ الرمد الربيعي ـ الشُّعيرة (الشحاذ ـ الجنجل)

قالوا قديماً: إذا أردت أن تعرف نعمة الله عليك، فأغمض عينيك.

العين عضو حاسة البصر، وهي واحدة من معجزات الله العظيمة ومن نعمه الكثيرة التي منَّ بها على الإنسان. ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ﴾. ﴿وَفِيٓ أَنفُسِكُمْۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾.

والأمراض التي تُصيب العين كثيرة، منها الالتهابي وغير الالتهابي، ومنها الوراثي وغير الوراثي، ومنها التحسُّسي، ومنها ما هو انعكاس أو نتيجة لمرض آخر كالسكري، والفشل الكلوي، وبعض أمراض الكبد مثلاً.

وينبغي على الإنسان في كل الأحوال أن يتَّخذ أسباب الوقاية لسلامة عينيه، فلا يعرِّضهما للغبار، ولا للوهج الشديد كأشعة الشمس ونور لحم المعادن، ولا يغسلهما بالماء الملوّث أو يجفّفهما بالمناشف الملوّثة.

كما أنَّ استعمال النور الخافت جداً أثناء الكتابة أو القراءة، ومشاهدة التلفاز من مسافة قريبة يُتعب العينين، لأنَّ عدسة العينين وحدقتهما تتكيفان على حسب مقدار النور ومسافة الجسم المرئي. لذا كان من الواجب عند مشاهدة التلفاز الجلوس بعيداً عنه بمسافة كافية لا تقل عن ثلاثة أمتار.

١ ـ ضعف البصر:

إنَّ من أهم الأسباب المؤدّية إلى ضعف البصر واضطرابات الرؤية، هي النقص في تزويد الجسم لحاجته من ڤيتامين (أ). وكُلَّما زاد النقص وطالت مدَّته كُلَّما زاد ضعف البصر، وزادت اضطرابات الرؤية وما ينتج عنها من

أعراض، كالحساسية للنور، والعشا الليلي، واحمرار الجفن وتورُّمه، والتهاب حدقة العين، وجفاف غدد الدموع، وجفاف الملتحمة والقرنية.

والعلاج يكون باستدراك النقص وتزويد الجسم بحاجته من ڤيتامين (أ). ويكون ذلك باستعمال مستحضراته الجاهزة، والإكثار من تناول الأغذية الغنية بذلك الڤيتامين، وخاصَّةً زيت السمك، والفليفلة الخضراء، والهندباء، والملفوف، والجزر، والعنب، والليمون، والبرتقال، والسبانخ، والمشمش، والخس، واليقطين، والرشاد، والبندورة، والبقدونس، والجرجير.

٢ ـ التهاب العينين وإجهادهما:

* تُغسل العيون الملتهبة والمتعبة وتكمَّد ثلاث أو أربع مرات يومياً بواحدٍ من مغلي أو نقيع الأعشاب التالية، على أن يستمر ذلك لمدة عشرون دقيقة في كل مرَّة. وهي:

البابونج، جذور وبذور الشمَّار، أوراق وأزهار الخبيزة، الختمية (الخطمي وردي)، الورد البلدي الأحمر.

* يُعتبر نبات القنطريون (حشيشة القنطارية) من أفضل النباتات المفيدة في تقوية العينين ومعالجة إجهادهما والتهاباتهما، وخاصة في ذلك النوع العنبري منه، حتَّى أنَّ من أسمائه (كاسر النظارات) نظراً لشهرته في هذا المجال. (ر. القنطريون).

٣ ـ الزَّرَق (الجلوكوما):

الزَّرَق (الجلوكوما) هو ارتفاع الضغط داخل العين مع وجود عتامة في عدسة العين. وهو مرض خطير، خاصَّةً إذا كان مزمناً لأنَّه يُخرِّب ألياف العصب البصري ببطء، فلا ينتبه له المصاب. وإذا أُهمل العلاج فإنَّه يؤدّي إلى فقدان البصر في العين المصابة تماماً.

لذا كان من الضروري المعالجة السريعة لهذا المرض عند أقل شكٍّ

بوجوده لإيقافه عند حدِّه. ومن السهل على الطبيب المختص القيام بذلك بالمعالجة الدوائية أو بالجراحة أو بأشعّة الليزر.

وتفيد الأعشاب في التخفيف من الأعراض الحادَّة التي قد تُصاحب المرض، وتسكين آلام العين وتهدئتها. ويُستعمل لذلك مغلي أو نقيع واحدٍ من الأعشاب الواردة في علاج حالات التهاب العين. مع التأكيد على ضرورة المراجعة السريعة للطبيب المختصّ لتحديد درجة المرض، والعمل على معالجته وإيقافه عند حدّه، حتى لا يُخرِّب العصب البصري تخريباً نهائياً لا رجعة فيه ولا شفاء.

٤ ـ حرارة العينين وحرقتهما:

قد تكون حرقة العين واحمرارها ناتجاً عن التهابات في الملتحمة أو الجفون، أو ناتجاً عن أمراضٍ أخرى يجب معالجتها. وفي الحالات غير المرضيّة فإنّه يفيد استعمال ما يلي:

* يُقطِّر كُلَّ يوم قبل النوم ثلاث نقط من عصير أوراق الملفوف الطازج في كل عين، ويُقطِّر مثلهم في منتصف النهار.
* تُغسل العين وتُكمَّد أربع مرات يومياً بمغلي بذور الشمَّار لمدَّة عشرون دقيقة في كل مرَّة.

٥ ـ التهاب الجفون والملتحمة:

تلتهب الجفون نتيجةً لحساسيتها وتأثرها ببعض المؤثرات الخارجية، كالأتربة، والغُبار، والدُّخان، أو بسبب إصابتها بالعدوى، البكتيرية، أو بسبب نقص إمداد الجسم لحاجته من ڤيتامين (أ).

ومن أعراضها الحكة، واحمرار الجفون، وتكوُّن القشور حول الرموش، والحساسية للضوء، وزيادة كمية الدموع، فتبدو العين متهيّجة ومتعبة.

وتلتهب الملتحمة لنفس الأسباب أيضاً إضافةً لمرض التراخوما الذي يصيب ملتحمة العين وقرنيتها حيث تستوطن ڤيروسات المرض فيهما.

ومن عوارض التهاب الملتحمة الاحمرار الشديد، وسيل الدموع، وإفراز الصديد، والتصاق الجفنين عند الاستيقاظ من النوم، وشعور المصاب وكأنَّ رملاً في عينيه، ممَّا يجعله يحكّهما باستمرار.

وتكون الوقاية بالابتعاد عن الأسباب الخارجية المؤثّرة التي تؤدّي إلى حساسية العين، واتباع الأساليب الصحية الصحيحة بوقايتهما من الذباب، وعدم السباحة أو الاستحمام في المياه الملوّثة، وعدم استعمال المناشف والأدوات الملوّثة أيضاً.

ويجب الإسراع باستعمال الأدوية الطبية الناجعة (مثل التتراسيكلين) فور الشعور ببدء الإصابة بالعدوى الڤيروسية، وذلك للوقاية من مضاعفات المرض.

* تُعالج التهابات العين والتهاب الملتحمة وحافّة الجفون بأن تُقطَّر نقطة واحدة من عصير الليمون في كل عين، ويدهن بمثلها الجفن، ويكرر ذلك أربع مرات يومياً.

  وهذا مفيد جداً لحماية عيني الوليد من الأمراض بعد ولادته مباشرةً.

* يُقطَّر في كل عين نقطة واحدة من عصير البقدونس المنظَّف جيداً، ويُكرَّر ذلك أربع مرات يومياً.

  كما يُكمَّد الجفنان بمغلي بذور البقدونس أيضاً. (ر. البقدونس).

* يُقطَّر في كل عين نقطة واحدة من نقيع الخبازة ثلاث مرات يومياً.

* تُغسل الجفون الملتهبة ثلاث أو أربع مرات يومياً بنقيع ساخن من أوراق البنفسج المجفَّفة. (ر. البنفسج).

٦ ـ الرمد الربيعي:

سببه تحسُّسي نتيجةً لغُبار الطلع الذي ينتشر في فصل الربيع، وكذلك الأتربة والغبار وجميع الأسباب التي تؤدّي إلى الالتهاب الأرجي غير الڤيروسي للملتحمة.

ومن مظاهره الحكَّة واحتقان الملتحمة والدماع. وتكون الوقاية منه بتحاشي أسبابه، ويُعالج بما هو وارد في حالة التهاب الملتحمة.

٧ ـ الشُّعيرة (الشحَّاد، الجنجل):

هو التهاب الغدد الدهنية في جفن العين، ممَّا يؤدّي إلى ظهور حبَّة حمراء أو عدّة حبوب منتفخة ومؤلمة على حافة الجفن، حيث يتكوَّن فيها القيح بعد ذلك مشكِّلاً ما يُعرف بالشعيرة.

تُعالج الغدد الملتهبة بغسلها وتكميدها بنقيع نبات كنباث الحقول (ذنب الخيل)، وتلبيخها به ثلاث مرات يومياً.

ويُعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل كوب ماء بدرجة الغليان، وتُعمل اللبخة بسلق كمية من العشبة ووضعها وهي ساخنة بين طبقتين من الشاش النظيف فوق الغدد الملتهبة في جفن العين، ممَّا يؤدّي إلى الإسراع في تشكُّل القيح وسحبه إلى رأس الدمَّلة والإسراع في تفجيرها وتخفيف الألم الناتج عنها.

ويجب عدم عصر الشعيرة بل تُنزع الشعرة المصابة فقط.

وإذا تكرر ظهور الشعيرة فيكون ذلك بسبب إصابة غدد أُخرى بالعدوى نتيجةً لانتشار الجراثيم من الشعيرة الأولى.



حرف الغين

الغدة الدرقية

الغدة الدرقية من الغدد الصماء، وهي شبيهة بالفراشة، وتتكوّن من فصّين اثنين، يقع كلّ فصٍّ منهما على إحدى جهتي الرغامى في جزئها الأعلى وتحت تفاحة آدم مباشرةً في الوجه الأمامي للعنق.

تقوم الغدة الدرقية بعمل حيوي وهام في الجسم، حيث أنّها تمتصّ اليود من الدم لتقوم بعملها في إفراز هرمون (الثيروكسين) أو (خلاصة الغدة الدرقية).

وإنَّ أيَّ نقصٍ في كمية اليود يؤدّي إلى نقص إنتاج الغدة الدرقية لهرمون الثيروكسين وإلى اضطراب في عملها. وهذا ما يُعرف بكسل أو قصور الغدة الدرقية.

ولهرمون الثيروكسين عمل هام في الجسم، حيث أنّه يعمل على سرعة استهلاك الأوكسجين وسرعة إنتاج الطاقة اللازمة والمحافظة على عملية الاستقلاب الطبيعي وتنشيط عملية البناء في الجسم. ونقصه يؤدّي إلى الشعور بالخمول وضعف القوى، وضعف عمل الدورة الدموية، وضعف نبضات القلب، والشعور بالبرد، وقلّة الشهية مع زيادة الوزن، وسوء الهضم، والإمساك، وبلادة الذهن، وإذا كان المصاب طفلاً فإنَّ المرض يكون خطراً على نموّه، وقد يؤدّي في حال تطوّره إلى تخلفه العقلي وإلى أن يُصبح الطفل قزماً ولا يتطوّر بالشكل الصحيح.

وعلى العكس من ذلك فإنَّ فرط نشاط الغدة الدرقية يؤدّي إلى زيادة إنتاجها لهرمون الثيروكسين، ممَّا يؤدّي إلى التسارع العام في جميع العمليات الكيميائية للجسم. الجسمية منها والذهنية، وإلى حدوث أعراض معاكسة لما يحصل في حالة قصور الغدة الدرقية. فيصبح المريض متوتراً غير قادرٍ على الاسترخاء، وتتسارع نبضات قلبه، وقد لا يشعر بالبرد حتى في الأجواء الباردة، ويُصاب بالإسهال، وتتضخم الناحية الأمامية للعنق نتيجةً لتضخم الغدة الدرقية، وقد يُلاحظ ذلك بالعين المجردة، وتُصبح العمليات الذهنية عند المصاب متسارعة بوضوح، وتزداد شهيته للطعام مع عدم حدوث زيادة في الوزن بل ربما يميل الوزن إلى التناقص.

وإذا كان المريض مصاباً أيضاً بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين فإنَّ خطورة المرض تصبح عليه أكبر.

العلاج

في حالة فرض نشاط الغدة الدرقية فإنَّها تُعالج طبياً بتناول حبوب مضادّة للدرق لمدة سنة كاملة، أو تُعالج بتناول اليود المشع على شكل مشروب، أو تعالج بإجراء عملية جراحية يتم فيها استئصال جزء من الغدة الدرقية، وذلك وفق ما يقرره الطبيب.

وفي حالة قصور الغدة الدرقية فإنَّه يتوجب على كل مصاب أن يُدخل اليود في نظامه الغذائي ويتحرّى وجود مجموعة فيتامين (ب) بكثرة في طعامه، فقد ثبت أنَّ لها تأثيراً كبيراً في نشاط الغدة الدرقية وإفرازها لهرمون الثيروكسين. وإذا كان الكسل كبيراً فيعالج بتناول أقراص هرمون الثيروكسين المصنَّع من خلاصة الغدة الدرقية المجففة وذلك تحت إشراف الطبيب.

ويتوفر اليود بكثرة في السمك والطحالب والمأكولات البحرية بشكل عام، وفي أوراق اللفت الخضراء، والجوز، واللوز، والبندق، والفراولة، والثوم.

بينما توجد مجموعة ڤيتامين(ب) بكثرة في القمح الكامل، وخميرة البيرة، ونخالة الأرز، والكبد، والعسل الأسود.

ويُستحسن شرب كوب من مستحلب القصعين (المريمية) قبل كل طعام، لأنَّه ينشّط الجسم ويفيد في حالة الوهن والتعب الفكري وانحطاط الأعصاب، والقلق والاكتئاب والحالات التي قد تصاحب مرض قصور عمل الغدة الدرقية.



حرف الفاء

فقر الدم (الأنيميا)

تحدث حالة فقر الدم إمَّا نتيجةً لنقص عدد الكريات الحمراء في الدم، أو نتيجةً لخللٍ واضطرابٍ أو نقصٍ يطرأ على خضاب الدم (الهيموغلوبين) الموجود داخل الكريات الحمراء. أو نتيجةً للحالتين معاً.

وخضاب الدم الموجود داخل الكريات الحمراء هو الذي يتَّحد مع أوكسجين هواء التنفس في الرئتين ويقوم بنقله إلى كافة خلايا الجسم وأنسجته. وهو الذي يقوم بحمل غاز ثاني أوكسيد الكربون من الخلايا وإعادته إلى الرئتين ليتمَّ إطلاقه إلى الخارج.

وفي حالة فقر الدم فإنَّ الأوكسجين لا يصل بشكلٍ كافٍ إلى خلايا الجسم وأنسجته، وأوكسيد الكربون لا يُطرد منهما بتمامه، وهذا ما يؤدّي إلى حدوث الأعراض المعروفة لمرض فقر الدم، مثل التعب، والضعف، وضيق النَّفَس، واللهاث، وشحوب الوجه، وخفقان القلب، وقد يحدث التورُّم في الكعبين.

ولفقر الدم أسبابٌ كثيرة أكثرها شيوعاً هي حالة (فقر الدم بعوز الحديد)، لأنَّ الحديد يُشكِّل عنصراً أساسياً وهاماً في تركيب خضاب الدم، فإذا لم يمتصّ الجسم مقداراً كافياً منه عن طريق الطعام، فإنَّ الجسم يعجز عن تشكيل الخضاب الكافي. وكذلك فإنَّ عوز الجسم الشديد لحمض الفوليك أو إلى ڤيتامين (ب١٢) يؤثّر على إنتاج الكريات الحمراء ويسبب فقر الدم، كما أنَّ سوء التَّغذية بشكلٍ عام يؤدّي إلى فقر الدم الغذائي.

كما يحدث المرض نتيجةً لفقدان الجسم إلى كميات كبيرة من الدم أو إصابته بنزوفات متكررة، كنزف الرحم، والنزف الناتج عن ديدان البلهارسيا وطفيليات جهاز الهضم بمختلف أنواعها، والقرحة الهضمية. وكذلك الإصابة بالسموم المهنية، والإصابة بعيوب الدم الموروثة. وغير ذلك من الأسباب.

العلاج

ينبغي قبل كلِّ شيء مراجعة الطبيب المختص وإجراء التحليلات المخبرية اللازمة لمعرفة السبب الكامن وراء حالة فقر الدم، وعدم محاولة المريض معالجة نفسه بنفسه.

فقد يكون السبب مرضاً مزمناً يجب معالجته، أو مرضاً وراثياً يؤدّي إلى انحلال الدم وتدمير خلاياه الحمراء.

أمَّا أغلب حالات فقر الدم فإنَّها تنتج عن حاجة الجسم لعنصر الحديد، وكذلك عوزه لحمض الفوليك أو إلى ڤيتامين (ب١٢). وهي حالات يُمكن معالجتها غذائياً عن طريق تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الغنية بهذه المواد بما يكفل للجسم إنتاج حاجته من خضاب الدم والكريات الحمراء.

أمَّا في حالة فقر الدم الوبيل الناتجة عن ضعف قدرة الجسم على امتصاص ڤيتامين (ب١٢) رغم توفره، فإنَّه لا بُدَّ للمريض من استعمال الحقن الحاوية على هذا الڤيتامين مدى الحياة وبشكلٍ منتظم.

* يحتاج الإنسان السليم إلى نسبة (١٠ ـ ١٢) ملغ من الحديد يومياً، وتزداد هذه النسبة في حالة المرض، كما تزداد لدى النساء الحوامل وأثناء فترة الحيض.

ويُعتبر الكبد من أفضل الأغذية الحيوانية إنتاجاً للهيموغلوبين وأغناها بالحديد وحمض الفوليك، حيث أنَّ كل مائة غرام منه تحتوي على نسبة ٨ ملغ من الحديد تقريباً، كما أنَّ كلية الغنم ولحم البقر غنيَّان بعنصر الحديد أيضاً.

* تحتوي الملعقة الواحدة من خميرة البيرة على نسبة عالية من الحديد تصل إلى ٨ ملغ. كما تحتوي الملعقة الواحدة من العسل الأسود على نسبة ٢ ملغ من الحديد تقريباً.

* ينصح الأشخاص المصابين بفقر الدم أن يُدخلوا دقيق الصوية وزيت فول الصوية ضمن نظامهم الغذائي باستمرار، وكذلك الحنطة والعدس لاحتوائهم جميعاً على نسبة عالية جداً من الحديد ومن حمض الفوليك، ومن البروتينات والڤيتامينات والمعادن ممَّا يفيد كثيراً في تقوية الدم وتقوية الأعصاب.

* تعتبر الفصَّة الخضراء أغنى المأكولات المعروفة على الإطلاق احتواءً على عنصر الحديد، إذ أنَّ كل مائة غرام منها يحتوي على نسبة ٤٤ ملغ من الحديد تقريباً.

* ويعتبر السبانخ من أغنى الخضار احتواءً على عنصر الحديد، حيث يحتوي الكوب الواحد منه على نسبة ٨ ملغ تقريباً، بينما تعتبر الهندباء الخضراء أغنى الخضار احتواءً على حمض الفوليك يليها في ذلك السبانخ ثمَّ الكرنب والهليون والملفوف.

* على الرغم من أنَّ الفواكه ليست غنية بعنصر الحديد إلاَّ أنَّها ضرورية جداً لمريض فقر الدم، لأنَّ الحديد الموجود فيها يُهضم ويُمثَّل بكامله تقريباً. فالمهم ليس بكمية الحديد فحسب، ولكن هضم هذه الكمية وتمثُّلها داخل الجسم أيضاً. وأهم الفواكه احتواءً على عنصر الحديد المشمس والدراق والتين، وخاصَّةً المجفَّف منهما، وكذلك التمر، والتوت، والكشمش، والموز.

* من المفيد لمريض فقر الدم أن يأكل الجزء الغضّ من عشبة القرّاص، وذلك عن طريق خلطها مع خضار السلطة، أو هرسها وشرب عصيرها، وذلك لاحتواء القرّاص على نسبة عالية من المعادن، وخاصَّةً الحديد،

كما يحتوي على نسبة عالية من الكلوروفيل. ممَّا يفيد في تقوية الدم وتنقيته. كما يفيد شرب مغلي جذور القراص بمعدَّل فنجانين يومياً.

* أكَّدت الأبحاث الحديثة على فائدة (العرق سوس) في تنقية الدم وتقويته، ممَّا سمح للأطباء باستعمال خلاصته المفيدة في علاج مرض أديسون وبعض حالات فقر الدم. (ر. السوس).

* تُباع في الصيدليات حبوب مركبات أملاح وحمض الفوليك، وهي فعَّالة في علاج مرض فقر الدم، وتستعمل بمشورة الطبيب. ولا يستحسن استعمالها إلاَّ عند الضرورة أو استحالة الحصول على الحديد أو حمض الفوليك من مصدرهما الغذائي الطبيعي.



الفم

التهاب الفم وتقرُّحاته ـ رائحة الفم (البَخْر)

يحتوي الفم على كثيرٍ من الميكروبات التي تعيش فيه بشكلٍ طبيعي، مستفيدةً من بيئة الفم الصالحة لنموِّها من حيث الحرارة والرطوبة والغذاء.

ومن أجل المحافظة على المستوى الطبيعي لهذه الميكروبات، وعدم إعطائها الفرصة لانتشارها وزيادة نسبتها، فإنَّنا بحاجة إلى مستوى معيَّن من النظافة الدائمة لجوف الفم. بما في ذلك نظافة الأسنان وإصلاح المصاب منها. كما أنَّ للتدخين وسوء التغذية كبير الأثر في حدوث أمراض الفم.

١ ـ التهاب الفم وتقرُّحاته:

أسباب عديدة تؤدِّي إلى التهاب الفم وتقرُّح الغشاء المبطِّن له، منها: سوء التغذية وغياب مجموعة ڤيتامين (ب)، والطعام الحار جداً أو البارد جداً، والطعام الحرِّيف (كثير التوابل الحارَّة)، والإفراط في التدخين، وشرب

الخمر، وحروق السوائل الحارّة، وتسوُّس الأسنان، والأسنان الصناعية ذات التركيب السيّء، وتناول بعض أنواع الأدوية الحاوية على الزرنيخ أو الرصاص أو الزئبق، وبعض أنواع الجراثيم والفطريات.

وغالب قرحات الفم تزول من تلقاء نفسها خلال أيام معدودة، ولا تؤدي إلى أي مشكلة صحية، ولكن إذا تكرر ظهورها كثيراً أو استمرت لمدة طويلة فإنَّه يجب مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة والتأكّد من عدم وجود مرض مستبطن يؤدّي إلى ظهورها.

وأكثر قرحات الفم شيوعاً هي القرحات القلاعية التي تظهر غالباً لدى الأطفال والمراهقين، والسُّلاق الفموي الذي تسببه فطور المبيضات البيض المستوطنة في الفم، وتؤدّي إلى تقرُّح الغشاء المبطّن للفم، حيث تظهر أعراض المرض على شكل تقرُّحات بيضاء في سقف الحلق أو اللسان وفي باطن الخدَّين وتسبب ألماً مزعجاً أثناء تناول الطعام والشراب، وخاصَّةً الحار منه والحامض.

العلاج

* يُغسل الفم ويُمضمض عدة مرات يومياً بواحدٍ من مغلي إحدى الأعشاب التالية:

مغلي البابونج، مغلي أوراق وأزهار الخبازة البرية، مغلي إكليل الجبل (حصا البان)، مغلي أزهار وأوراق المريمية (قصعين).

* يُشرب يومياً كأس من عصير الجزر الطازج على الريق، كما تُنقع أوراق الجزر الخضراء في الماء البارد لمدة ساعتين، ثمَّ تُغلى لمدة ربع ساعة، ثمَّ تُصفّى ويُغرغر بمائها الفاتر ويُمضمض به ثلاث مرات يومياً.

* يُهرس فصّ واحد من الثوم في الفم، ويُترك فيه عدّة دقائق وهو يُمضغ ببطء، ويُكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم، حيث يفيد الثوم في تطهير الفم وقتل الميكروبات الموجودة فيه.

* يُخفَّف خل التفاح بالماء، ويُضاف إليه قليلاً من ملح الطعام، ثمَّ يُمضمض به ثلاث مرات يومياً لتطهير الفم ومعالجة القلاع وقتل الميكروبات الموجودة فيه.
* يُضاف ملعقة صغيرة من كربونات الصودا إلى كوب ماء، ويُمضمض بالمحلول، ويُكرر ذلك كل ساعة تقريباً لتطهير الفم ومعالجة تقرحاته.

٢ـ رائحة الفم (البَخْر):

أسباب كثيرة تؤدّي إلى حدوث رائحة الفم الكريهة، أهمها: تسوّس الأسنان، والتهابات الفم وتقرحاته، والتهاب الجيوب الأنفية، أو التهاب اللثة، أو التهاب اللوزات، وكذلك تعفنات المعدة، وعسر الهضم، والإمساك، وإهمال نظافة الفم، وأكل الثوم والبصل، والتدخين.

ولا بُدَّ لمعالجة النَّفَس ذو الرائحة الكريهة من معالجة السبب الذي أدّى إلى حدوثه. بينما يُمكن لبعض الأعشاب أن تتغلب مؤقتاً على الرائحة الكريهة وتزيلها. ولكن يبقى ذلك علاجاً مؤقتاً طالماً أنَّ السبب لا يزال موجوداً.

* لإزالة رائحة الفم الكريهة أيًا كان سببها فإنَّه يفيد مضغ أوراق النعناع الطازجة أو المجففة، وكذلك أوراق الترنجان، أو القرنفل، أو يُمضغ حب الهال، أو يوضع قشر الليمون في الفم لفترة حتى تطيب النكهة.
* يُمضغ البقدونس أو تُمضغ الكزبرة لإزالة رائحة الثوم والبصل من الفم، أو يُمضغ اليانسون أو الشمَّار ويُقذف بعد مضغه.
* تفيد المضمضة بمغلي أوراق الآس، أو مغلي أوراق الصعتر أو القصعين (المريمية) وذلك للتغلب على رائحة الفم الكريهة وإزالتها بشكلٍ مؤقَّت.



حرف القاف

قرحة المعدة والأمعاء

وهي عبارة عن جُرح متقرِّح يظهر على جدار المعدة أو جدار الأمعاء الاثني عشر.

ولا تزال الأسباب الحقيقية المؤدّية إلى حدوث القرحة غير معروفة تماماً، ويميل الطب اليوم إلى الظنّ بأنَّ وراءها جرثومة من نوع خاص، ويعتقد بأنَّ زيادة حمض الكلوريديك الذي تفرزه المعدة بشكل قوي ومكثّف، يؤدّي بشكل أساسي إلى حدوث القرحة، مع وجود العوامل المساعدة من ضعف وسائل الدفاع ووسائل الحماية للغشاء المخاطي في المعدة والأمعاء، حيث تضعف بعض خلايا المعدة المسؤولة عن إفراز مادة المخاط وإفراز البيكربونات اللذان يحميان غشاءها المخاطي من التقرُّح. وكذلك تضعف خلايا الأمعاء المسؤولة عن إفراز هرمون السيكريتين الذي يحمي غشاءها المخاطي من التقرح، ويحدّ من زيادة الإفرازات في المعدة.

كما أنَّ بعض أنواع الأدوية تساعد على حدوث القرحة عند بعض الأشخاص أو تزيد من حدّتها. كالكورتيزون، والأسبرين، وأدوية التهاب المفاصل. وكذلك الإفراط في شرب الكحول، والتدخين، وتناول الأطعمة والسوائل الحارَّة جداً أو الباردة جداً، والبهارات، والمخللات، والعوامل النفسية. وغير ذلك من الأسباب التي تساعد على حدوث القرحة أو تزيد من حدّتها.

العلاج

يتوقف العلاج على اتباع نظام غذائي خاص يضمن عدم زيادة إفرازات الحموضة في عصارة المعدة، ويُساعد على التئام الجرح المتقرّح. وينبغي لذلك الامتناع عن تناول التوابل والبهارات والمخللات. والامتناع عن التدخين وشرب الخمور، وتجنُّب عصير الليمون والبرتقال، واستبداله بعصير الخضراوات وعلى الأخص عصير الملفوف والرمان.

والامتناع عن شرب الشاي والقهوة، وعن أكل البصل والمقالي والمشروبات الغازية.

ويجب استشارة الطبيب عند الاضطرار إلى استعمال الأدوية التي تساعد على التهاب أغشية المعدة وتقرحها. مثل الأسبرين، والكورتيزون، ومضادات الالتهاب.

ويجب أن يحتوي النظام الغذائي للمريض على كميات كبيرة من ڤيتامين (أ) لفائدته في تقوية الغشاء المخاطي المبطن في المعدة والمعي. وعلى ڤيتامين (ج) الذي يُساعد على تشكيل النسج ويُسرع في التئام الجرح وشفاء القرحة.

* يُشرب كأس من الحليب كل ساعة أو ساعتين، ويؤكل معه مقدار قليل من الزبدة إن أمكن ذلك، لأنهما يتحدان مع الحمض ويبعدانه عن الجرح المتقرِّح ممَّا يخفِّف من الألم ويسهِّل عملية التئام الجرح.
* يُشرب يومياً ثلاثة أكواب من عصير الملفوف أو عصير الكرنب قبل الطعام، وذلك لفائدتهما في لأم الجروح وترميم الأنسجة، ولاحتوائهما على ڤيتامين (U)، وهو ڤيتامين جديد اكتُشف وجوده في جميع أنواع الكرنب والملفوف، ويفيد في تقوية جدار المعدة، ويُكسب بطانته قدرة على مقاومة الأحماض والوقاية من التقرحات. (ر. الكرنب، الملفوف).
* يُشرب يومياً مقدار أربعة فناجين قهوة من عصير البطاطا فهو مفيد جداً

في معالجة القرحة، ويُفضَّل تحليته بالعسل أو إضافته إلى عصير الجزر لتحسين طعمه.

ويوجد في الصيدليات أدوية لمعالجة القرحة تعتمد أساساً على خلاصة البطاطا، وهي من أفضل الأدوية المستعملة لهذا الغرض.

* يُشرب ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في الصباح والمساء، وذلك لفائدته في تخفيف حموضة المعدة والوقاية من تقرحاتها.

* العرق سوس مفيد لمرضى قرحة المعدة، لأنَّه يُنتج مادَّة مخاطية لزجة تُغطّي جدار المعدة وتحميه، كما أنَّه يحدّ منه إنتاج حمض المعدة المؤثّر في القرحة. إلاَّ أنَّه يُمنع على ضعاف الكلى والمصابين بالحصيات الكلوية لاحتوائه على أوكسالات الكالسيوم، كما يُمنع على المصابين بالسكري لاحتوائه على حمض الغليسرينيك الذي تفوق حلاوته حلاوة السكر العادي بخمسين مرّة، ويُمنع أيضاً على مرضى القلب وارتفاع الضغط لأنَّ لحمض الغليسرينيك مفعولاً مؤثراً في احتباس السوائل. (ر. السوس).

* يُشرب من مغلي السحلب المحلّى بالعسل ثلاثة فناجين يومياً، كما يفيد شرب مغلي الخطمي (الخاتمية) بمعدَّل ثلاثة فناجين يومياً، وذلك لاحتوائهما على نسبة كبيرة من الهلام الغروي النباتي الذي يُغطّي جدار المعدة ويحمي القرحة من تأثير الأحماض الموجودة في المعدة، ويُساعد على التئام الجرح وسرعة شفائه. (ر. السحلب، الخطمي).

* الملوخية والبامية تحتويان على نسبة كبيرة من المواد الغروية ممَّا يجعلهما تفيدان في وقاية أغشية المعدة والأمعاء من التقرُّح والالتهاب.

* في حالة النزف الناتج عن قرحة المعدة فإنَّه يفيد شرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي نبات كنباث الحقول (ذيل الحصان) أو نبات كيس الراعي

(جراب الراعي)، وذلك لاحتوائهما على نسبة عالية من المواد القابضة الموقفة للنزيف. (ر. الكنباث، كيس الراعي).

* يؤكل الرمان بشحمه (الطبقة الداخلية البيضاء) فإنَّه يفيد كثيراً في معالجة قرحة المعدة.



القلب

القلب عضوٌ عضلي صغير لا يتجاوز حجمه قبضة اليد، يقع في مركز جهاز الدوران، ويعمل على ضخ الدم إلى كافة أنحاء الجسم.

وفي الأحوال الطبيعية فإنَّ القلب ينبض حوالي سبعين مرةً في الدقيقة، يضخ خلالها خمسة ليترات من الدم تقريباً إلى كافة أنحاء الجسم، وذلك خلال شبكة هائلة من الأوعية والشعيرات الدموية يزيد طولها عن مائة وستون ألف كيلو متراً. وهذا يعني أنَّ القلب يدفع خلال اليوم ما مقداره سبعة آلاف ليتراً من الدم تكفي لملىء أكثر من ثلاثين برميلاً!

والأمراض التي تصيب القلب كثيرة، وأسبابها متعددة، ولا بُدَّ من التشخيص الدقيق لمعرفة كل حالة وسببها، والكثير من الأعراض القلبية ليست مرضاً بحدّ ذاتها، وإنَّما هي عرضٌ لمرض آخر ينبغي معالجته كارتفاع الضغط، والبدانة المفرطة، والتوتر العصبي، والتدخين، وشرب الخمر، والقلق، وغير ذلك من الأسباب التي قد تؤثر على القلب بأشكالٍ مختلفة. كما أنَّ كثيراً من الخفقانات القلبية تكون نتيجةً لهذه العوامل.

وبالمقابل فهناك اضطرابات ملموسة يُعتبر الخفقان عَرَضاً رئيسياً من أعراضها، كالقصور في الغدة الدرقية، وفقر الدم (خاصَّةً الوبيل منه)، والإياس، ونقص سكر الدم، وعوز ڤيتامين (ب١)، وغير ذلك.

وقد يُصاب القلب بالقصور وبأمراضٍ أُخرى حقيقية مؤثّرة، كالجلطة

القلبية، والتهاب التامور (غشاء القلب)، وروماتيزم القلب الناتج عن الحمَّى الروماتيزمية، وغير ذلك من الأمراض.

ولا بُدَّ دائماً من استشارة الطبيب المختص لتشخيص الحالة ومعالجتها بالشكل الصحيح، مع اتخاذ أسباب الوقاية بدايةً، فالوقاية خير من العلاج.

العلاج

* إنَّ تناول بصلة واحدة في اليوم يحدُّ من التأثيرات الضارة للدهون، ومن ارتفاع الكولسترول الضار في الدم، ويزيد من سيولة الدم ويقلل من قابليته للتخثر وتشكيل الجلطات، ويحمي الشرايين من التصلب، ويحسِّن الدورة الدموية.

* أكَّدت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت على الزعرور فائدته في تنشيط عمل القلب، وذلك عن طريق توسيعه الملحوظ للشرايين التاجية، ممَّا يزيد من كمية الدم الواصلة إلى القلب، فيُحسِّن حركة الدوران الإكليلي، ويقلل من احتمال حدوث الذبحة الصدرية، ويُساعد على إبقاء ضغط الدم في معدلاته الطبيعية، وعلى ضبط إيقاع نبض القلب غير المنتظم، كما أنَّه يفيد في معالجة قصور القلب الاحتقاني، وما يُرافق ذلك من تجمُّع للسوائل ولُهاث بعد القيام بأي نشاط جسماني خفيف.

ويُستعمل لذلك مغلي زهر نبات الزعرور، حيث يُحضَّر بنسبة ملعقة صغيرة لكل كوب ماء بدرجة الغليان. ويُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً بعد الطعام لمدة ثلاثة أسابيع، ويُكرر العلاج بعد راحة أسبوعين عند الضرورة.

* تحتوي أزهار نبات زنبق الوادي على كليكوزيدات شبه قلوية فعَّالة من نوع الديجيتال، وهي مواد سامة تستعمل بكثرة في الطب الحديث لمعالجة الاضطرابات القلبية. حيث أنَّها تقوِّي القلب وتنظِّم عمله،

فتبطىء أو تقوّي خفقانه، وتفيد أيضاً في حالات الهبوط العصبي المفاجىء، وانخفاض ضغط الدم، واضطرابات الغدة الدرقية.

ويُستعمل لذلك نقيع أزهار زنبق الوادي المجفَّفة، حيث يُضاف مقدار (١٥) غرام فقط من الأزهار لكل ليتر ماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه مقدار ملعقة كبيرة واحدة كل ساعة، وتخفَّف الكمية تدريجياً عند الشعور ببدء التحسُّن.

ونبتة زنبق الوادي بجميع أجزائها سامة، ولا يجوز استعمالها إلاَّ بعد استشارة الطبيب المختصّ، كما يجب التقيُّد التام بالجرعة الموصوفة، وعدم استعمالها مع الأطفال، وعدم وضع الزنبق ضمن غرفة مقفلة أو ضعيفة التهوية لأنَّه قد يُسبِّب التسمُّم والإغماء.

* تحتوي زهرة الباسيون (زهرة الآلام) على مواد مسكِّنة ومهدّئة أهمُّها: المالتول، والمالتول الإتيلي، والفلافونوئيدات. ويُستعمل في المجال الطبي لمعالجة حالات تسرُّع القلب العصبي، والقلق، والأرق، والتشنجات عصبية المنشأ.

وهي تُساعد على النوم الطبيعي بهدوء، ولا تسبِّب إدماناً أو تعوّداً، ولا تحتوي على أيَّة مادَّة مخدِّرة، وهي بذلك أفضل بكثير من بعض المركبات الكيميائية التي لا تخلو من آثار جانبية وأخطار. كما أنَّها تدخل في تصنيع عدد كبير من الأصناف الدوائية المهدّئة.

ونظراً لصعوبة الحصول على زهرة الآلام، فإنَّه يُفضَّل استعمال خلاصتها الفعَّالة المصنَّعة على شكل كبسولات دوائية تُباع في الصيدليات، مثل دواء الـ(باسيفلور) الذي صنَّعته شركة آركوفارما الفرنسية.

* يُفضَّل شرب مغلي حبات الشعير النابتة المحمَّصة (المالت) بديلاً عن شرب القهوة، وذلك لفائدتها في تقوية القلب والأعصاب وتنشيط الدورة

الدموية والمساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع، ويُستحسن إضافة الهيل لأنَّه يفيد في تنشيط القلب وتقويته أيضاً.

* إنَّ المداومة على استعمال نخالة القمح يُساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض القلب الوعائية، حيث تقوم النخالة بدور فعَّال في تعديل مستوى دهون الدم مثل الكولسترول والجليسيريدات الثلاثية، وتعيق امتصاص بعضها من الأمعاء، وتُنتج أحماضاً هامَّة تقوم بدور فعَّال في هضم الدهون.

كما يفيد استعمال زيت القمح بشكل خاص في الوقاية من ارتفاع الكولسترول، وتصلب الشرايين، والإصابة بأمراض القلب الوعائية أيضاً.

ويُمكن الاستفادة من النخالة بوضع القليل منها على مائدة الطعام مثل البهارات، وإضافة القليل منها بشكلٍ دائم إلى كل وجبة طعام.

* عند خفقان القلب فإنَّه يفيد شرب عصير نصف ليمونة في كوب ماء دافىء، أو تُنقع حفنة من ورق الليمون الحامض في ليتر ماء مغلي لمدة عشر دقائق، حيث يُصفَّى المغلي ويُشرب منه مقدار ثلاثة فناجين يومياً. ويُفضَّل تحليته بالعسل وشرب الكوب الأوَّل منه صباحاً على الريق قبل الطعام.

* يُنصح مريض القلب بتناول ملعقتين كبيرتين من عسل النحل يومياً. فالعسل من أفضل الأغذية التي تحفظ وتقوّي عضلة القلب. ويُفضَّل إذابة العسل في كوب ماء فاتر وشربه صباحاً على الريق قبل الطعام.

* عصير قرون الفاصولياء يفيد في تنشيط القلب وتقويته، وذلك لاحتوائه على مادة الإينوزيت المستخدمة في هذا المجال.

* من المفيد جداً لمريض القلب تناول ملعقة من الغذاء الملكي لعسل النحل مُضافاً إليها الجانسنغ كل يوم صباحاً قبل الطعام، وذلك لفائدتها

الكبيرة في تنشيط وتقوية القلب، ومقاومة ترسب الكولسترول، وتنشيط القدرات الحيوية للجسم وتقويتها. وهي خلطة تُباع جاهزة في الأسواق، ويجب التأكد من عدم تعرضها للغش قبل الاستعمال.

* الترمس يقوّي الأعصاب والقلب لاحتوائه على مادة الليستين.

* أكَّدت الأبحاث الحديثة التي أُجريت على الحرشف (خرشوف ـ أرضي شوكي) على غناه بعنصر البوتاسيوم، وفيتامين (ج)، والمواد الفلافونيدية، ومختلف المواد المضادة للأكسدة، وعلى فائدته في حماية القلب من جزئيات الأكسجين الناتجة عن عملية الأكسدة في الجسم والتي تؤذي الخلايا، ممَّا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنَّه يُساعد على هضم الدهون وإذابتها، وعلى خفض نسبة السكر والكولسترول وخفض ضغط الدم المرتفع.

* أكَّدت الأبحاث الحديثة على فائدة الخلَّة في تنشيط القلب وزيادة تغذيته بالدم، وذلك عن طريق توسيعها لشرايين القلب الإكليلية، وفائدتها في معالجة نوبات القلب المؤلمة، وخناق الصدر، وتسكين الآلام ومقاومة التشنجات، وذلك عن طريق تأثيرها في إرخاء العضلات الملساء.

وقد تمَّ تصنيع الخلاصة الفعَّالة في الخلَّة (الخلّين) على شكل كبسولات تُباع في الصيدليات باسم (لينامين). (ر. الخلّة).

* إنَّ ڤيتامين (ب١) ضروري جداً لصحة القلب، لأنَّ نقصه في الجسم يؤدّي إلى الخفقان واختلال النبض وتمدد القلب والتهاب الأعصاب.

ويكثر وجود ڤيتامين (ب١) في القمح والأرز الكاملين، وفي الذرة والشوفان والشعير وخميرة البيرة والخضار الطازجة.

نصائح غذائية هامة
للوقاية من أمراض القلب
والتخفيف من حدة أعراضها الصحية:

١ ـ تجنَّب الدهون المشبعة في غذائك لاحتوائها على نسب عالية من الكولسترول الضار، كالدهون الحيوانية، ولحم الأعضاء، وصفار البيض، والزبدة، والقشطة، والكريما، والسمن الحيواني والنباتي. واستعض عنها بالدهون اللامشبعة كزيت الذرة، وزيت الزيتون، وزيت دوار الشمس، فهي خالية من الكولسترول وتحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة التي تقلل من فرص تكوين البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة التي تضر بصحة الجسم.

كما أنَّ الإكثار من تناول السمك يفيد في خفض مستوى الدهون الضارة في الدم، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الحموض الدهنية من نوع أوميجا ٣.

٢ ـ حارب البدانة فور حدوثها.

٣ ـ عالج داء السكري فور الإصابة به.

٤ ـ عالج ضغطك إذا كان مرتفعاً.

٥ ـ ابتعد عن التدخين نهائياً.

٦ ـ إيَّاك والمسكرات.

٧ ـ مارس نوعاً من أنواع الرياضة بشكلٍ يومي بما يُناسب سنَّك ووضعك الصحي.

٨ ـ عالج الالتهابات والأمراض الجرثومية فور حدوثها، ولا تدعها تتفاقم فتؤثر على عضلة القلب.

٩ ـ لا تُكثرمن شرب القهوة والشاي والكاكاو والكولا والمشروبات المنبهة التي تحتوي على الكافيين.

١٠ ـ لا تُكثر من أكل الحلويات والسكريات لأنها تتحول داخل الجسم إلى دهون.

١١ ـ لا تُكثر من تناول الأغذية المملّحة والأغذية المدخّنة.

١٢ ـ ابدأ يومك بشرب كوب من الماء المحلّى بملعقتين من العسل على الريق قبل الطعام.

١٣ ـ أكثر من تناول الأغذية الغنية بالألياف لفائدتها في الحدّ من امتصاص الكولسترول والدهون في الأمعاء، كبذور الحبوب، والخضراوات، والفواكه، والحبوب، وأجنّة الحبوب بشكلٍ خاص، لغناها بفيتامين (ي) وفائدتها لمرضى قصور القلب الإكليلي بشكلٍ خاص.

١٤ ـ داوم على شرب ملعقة من زيت الزيتون مضافاً إليها بضع نقط من خل التفاح وأكل سبع تمرات صباح كل يوم.

١٥ ـ ابتعد عن الهم والغم والقلق، ولا تغضب.



القلق والهم والغم

حالات نفسية طبيعية يتعرّض لها الإنسان كثيراً في فترات مختلفة من مراحل حياته.

وفي غالب الأحيان فإنَّ الإنسان يتغلب على مثل هذه الحالات ولا يدعها تقف في طريقه وتُعكِّر صفو حياته.

ولكن إذا أصبح الغم شديداً، والقلق مزمناً، وأصبحت الحالة مرضاً حقيقياً، فلا بُدَّ حينها من الإسراع إلى المعالجة النفسية والجسدية، لأنَّ الهم،

والغم، والقلق، والحزن، والكآبة، كلُّها عوامل سيئة تؤثِّر على كافة أعضاء الجسم. فتورث الصداع، والانقباض، وارتفاع الضغط، وتسرُّع القلب، وضيق النَّفَس، وتُتعب الدماغ، وتزيد من انقباض الأوعية الدموية، وتحدث الإسهال والاضطرابات الهضمية.

العلاج

* الاتكال على الله وتسليم الأمر إليه، والإيمان الصادق بقضائه وقدره، والسعي إلى حياة مستقيمة ومستقرة، والابتعاد قدر المستطاع عن الأماكن التي تُثير القلق والتوتر، ومحاولة الاسترخاء عدة مرات في اليوم.

* تجنَّب المأكولات الدسمة، وأكثر من الخضار والفواكه.

* يفيد شرب مغلي أوراق وأزهار نبات لسان الثور (الحمحم) وذلك لاحتوائه على مواد تنشّط الغدة الكظرية وتعزّز إفراز هرمون الأدرينالين، ممَّا يفيد بمعالجة حالات الضغط والإجهاد ومقاومة القلق والهم والغم.

* يفيد شرب فنجان واحد من نقيع جذور نبات الناردين مخزني قبل النوم بساعة، ويُمكن زيادة الكمية عند الضرورة بحيث لا تزيد عن فنجانين أو ثلاثة فناجين موزعة بين وجبات الطعام يومياً. وينبغي عدم الاستمرار على استعمال الناردين لمدة تزيد عن عشرة أيام دون توقف، وذلك بسبب تأثيره القوي على الأجهزة العصبية، وخوفاً من الاعتياد عليه، وخاصَّةً عند استعمال الجرعات الكبيرة أو استعمال صبغة الناردين المعروفة في الصيدليات باسم (صبغة الڤاليريانا). ونقيع الناردين يفيد في علاج مختلف أنواع التشنجات والاضطرابات العصبية، وخاصَّةً حالات الأرق، والقلق، والإجهاد العصبي. (ر. الناردين مخزني).

* زهرة الآلام (زهرة الباسيون) ذات خواص مهدِّئة ومسكِّنة ومضادة للتشنجات، وتستعمل رئيسياً في حالات القلق، والأرق، وتسرُّع القلب العصبي، والتشنجات عصبية المنشأ. وهي تُساعد على النوم الطبيعي

بهدوء، ولا تسبّب إدماناً أو تعوّداً. كما أنّها تدخل في تركيب عدد كبيرٍ من الأصناف الدوائية المهدّئة.

ونظراً لصعوبة الحصول على زهرة الآلام فإنّه يُمكن استعمال ملخّصاتها الفعّالة التي تُباع على شكل كبسولات في الصيدليات مثل دواء (باسيفلور) الذي تنتجه شركة آركوفارما الفرنسية. (ر. زهرة الآلام).

* يفيد شرب (٢ ـ ٣) أكواب يومياً من مغلي إحدى الأعشاب المهدّئة التالية:

أوراق الترنجان (المليسا)، زهر الليمون المجفّف، زهر البرتقال المجفّف، أزهار الزيزفون الجافة، أزهار الخزامى المجففة.

* تؤكل الهندباء البريّة ويُشرب مغليُّها بمعدّل (٢ ـ ٣) أكواب يومياً، حيث يُنصح بها كعامل مضاد للوهن النفسي والأمراض النفسية، وتخفيف الهموم والأحزان. (ر. الهندباء).



القوباء (الحزازة)

مرض جلدي شديد العدوى، يؤثّر في الغالب على الأطفال الصغار، حيث يظهر على شكل بقع صغيرة تنتشر بسرعة مشكلة بقعاً حمراء رطبة في المناطق المحيطة بالأنف والفم لدى الأطفال، وينتشر المرض لدى الكبار في فروة الرأس والذراعين والساقين وأجزاء أُخرى من الجسم، حيث تتحول البقع الحمراء إلى بثور صديدية حاكّة تنزّ تحت الجلد، وقد تخلّف مكانها بعض الندبات.

وتنتج القوباء عن مجموعة من الجراثيم العنقودية المؤثّرة، وينبغي معالجتها سريعاً حتى لا تنتشر إلى مساحات واسعة من الجلد.

العلاج

* يجب الإسراع باستشارة الطبيب المختص تجنباً لانتشار المرض وحدوث مضاعفات له. كما ينبغي على المريض اتباع وسائل النظافة السليمة، وتجفيف جسمه بمنشفة خاصة، وعزل أغراضه، وملازمة طالب المدرسة بيته حتى يتم شفاؤه لأنَّ القوباء شديدة العدوى.

* تُعالج القوباء طبياً بشكل جيد عن طريق المضادات الحيوية التي تُعطى عن طريق الفم أو بشكل حقن عضلية.

* يُغسل موضع القوباء ويلبَّخ بمغلي جذور وأوراق نبات الأرقطيون، وذلك لاحتوائه على مواد صادّة حيوية فعّالة مثل: البولي أستيلين، والأركتيجينين، ويفيد إضافة القليل من خل التفاح إلى المغلي بعد تصفيته. كما يفيد دهن المكان المصاب بمرهم الأرقطيون المصنوع من مسحوق الجذور وعصير الأوراق وزيت الزيتون بنسب متساوية ثلاث مرات يومياً. (ر. أرقطيون).

* يُمكن استعمال مغلي نبات الإشناسيا كما يُستعمل الأرقطيون وذلك لاحتوائه على مضادات حيوية طبيعية شبيهة بالنسلين، ومواد أخرى تقوم بمجموعها بمنع الميكروبات من التغلغل إلى الأنسجة، وتُساعد على إعادة تكوين الخلايا، كما تُستعمل مستحضرات الإشناسيا الصيدلانية لمعالجة القوباء والأكزيما وقلاع الفم. (ر. الإشناسيا).

* يُستعمل مغلي نبات الأفسنتين (دمسيسة، عبيطران) على شكل حمامات موضعية أو شاملة لمعالجة الحكة والقوباء والطفح الجلدي، كما يفيد تلبيخ القوباء بمهروس الأوراق الغضة للأفسنتين.

* يفيد مريض القوباء استعمال مغلي تبن الشوفان (القش) على شكل غسول ومغطس للموضع المصاب، أو استعمال نخالة الشعير. حيث

يُضاف مقدار مناسب من التبن إلى الماء ويُغلى لمدة ساعة كاملة، ثمَّ يُستعمل فاتراً.



القيء

القيء إمَّا أن يكون رد فعل طبيعي لأسباب عرضية طارئة لا ضرر منها، كالإفراط في الطعام والشراب، وكثرة البلغم في المعدة، والهم، والحزن، والغثيان، والدوار، والرائحة الكريهة، والحمل لدى النساء.

أو يكون علامةً لمرضٍ أو التهاب تتوجب معرفته دون أي تأخير، لأنَّ القيء في بعض الأحيان يكون علامةً لمرضٍ خطير، كالتهاب السحايا، والتسمم، والتهاب الزائدة، وتشنج الفؤاد.

خاصَّةً إذا رافق الإقياء ألم بطني شديد، أو كان يُرافقه دم أحمر أو مادة بنية غامقة، أو ألم شديد حول العينين، كما أنَّ الإقياء الذي يتكرر عدة مرات في الأسبوع قد يكون خطيراً، خاصة إذا رافقه فقدان شهية للطعام وألم بطني ثابت ومستمر.

وبالنسبة للأطفال فإنَّ القيء يكثر عندهم لأقل الأسباب، وخاصة بعد وجبات الطعام.

ولكن إذا اشتدَّ القيء وطالت مدَّته، فقد يؤدّي إلى عواقب وخيمة، لأنه يحرم الجسم من السوائل اللازمة ويؤدّي إلى حدوث الجفاف، ورُبَّما كان ذلك علامةً لحدوث التهاب حادٍّ في الأمعاء، خاصَّة إذا رافق الإقياء تغوّط مائي متكرر. لذا كان من الواجب الإسراع في مراجعة الطبيب دون أي تأخير.

العلاج

* يؤكل الرمان الحلو فهو سريع في معالجة الغثيان ووقف القيء، ويُشرب عصيره الطبيعي لنفس الغرض أيضاً. (ر. الرمان).

* يُصنع من مسحوق ثمرة الخروب بعد نزع البذور منها، شراباً مرطباً ومنعشاً يعدّل حموضة المعدة، ويُعالج إقياءات الرضع وإسهالات الأطفال. وفي الصيدليات دواء يُدعى (أدويون) يُستعمل لهذا الغرض، ويقوم أساساً على مسحوق ثمرة الخروب. (ر. الخروب).

* يُشرب نقيع التمر هندي لوقف القيء الذي يُسبّبه تحرك الصفراء وطفوها على رأس المعدة.

* عند الإحساس بالتقيؤ يفيد شرب نقيع ساخن من الليمون، حيث تُنقع شرائح الليمون في كوب من الماء المغلي لمدة ساعتين، ويُشرب النقيع بعد ذلك.

* الإكثار من شرب عصير التفاح والبرتقال يفيد في حالة القيء عند الحامل.

* يُشرب نصف كوب من الماء الساخن مضافاً إليه ملعقة من خل التفاح، وذلك فور الشعور بالغثيان أو ظهور عوارض القيء.

* يُشرب كوب من مغلي الترنجان (المليسا) مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح ثلاث مرات يومياً بعد الطعام. فهو يفيد بشكل خاص في حالة القيء الحاصل بعد الأكل.

لإحداث التقيّؤ والحثّ عليه:

* يُضاف إلى كوب من الماء الساخن مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل الأسود، حيث يُحرك جيداً ويشرب دفعة واحدة.

* لحث على إحداث التقيُؤ عند الشعور بالحاجة إليه، فإنّه يُذوّب مقدار ملعقة واحدة من ملح الطعام في كوب من الماء الفاتر ويُشرب دفعةً واحدة.



حرف الكاف

الكبد

يقع الكبد في القسم العلوي من الجهة اليمنى للبطن خلف الأضلاع السفلى، ولا يزيد وزنه على ١٨٠٠ غرام، وله دور هام ومعقَّد في الجسم، حيث يقوم بأكثر من خمسمائة وظيفة حيوية معروفة حتى الآن من وظائف الجسم الهامَّة. وهو ما لا يُمكن أن يقوم به أي مختبر من صنع الإنسان مهما كبر حجمه وتعقَّدت وظائفه.

فالكبد يُنتج مادة (الغليكوجين) التي يحتاجها الغلوكوز لإنتاج الطاقة اللازمة ويختزنها.

ويُفكِّك خلايا الدم الحمراء الهرمة التي أدَّت دورها، ويحوِّل ما تحتويه إلى مواد أُخرى تدخل في تركيب مادة الصفراء.

ويُصنِّع مادة الصفراء الهامَّة التي تقوم بفعل أساسي في هضم المواد الدسمة وتعديل عصارات المعدة واستقلاب البروتينات.

ويُصنِّع عوامل تخثّر الدم التي لولاها لبقي الإنسان ينزف حتى الموت إثر أدنى جرح يصيبه.

ويُزيل سُمّية الجسم التي تنتج عن كثيرٍ من المواد الكيميائية والعقاقير المؤذية، فيفككها إلى عناصرها الأساسية ويُبطل أذاها.

والكبد يختزن كثيراً من فائض العناصر الغذائية والڤيتامينات والمعادن والهرمونات، فهو بمثابة المصرف المركزي لجسم الإنسان. وبمثابة خط

الدفاع الأوَّل ضدّ كل ما يهدد جسم الإنسان من سموم وڤيروسات وغيرها من العناصر المؤذية.

لذا كان من الواجب اتخاذ جميع وسائل المحافظة على هذا العضو الهام، وتجنُّب جميع الأسباب التي تؤدّي إلى إيذائه، وأهمُّها: النظافة الدائمة في المأكل والمشرب وعند التغوّط، تجنّباً للالتهابات الخمجية المختلفة التي قد تصيب الكبد بفعل مختلف أنواع الڤيروسات والطفيليات.

وكذلك الابتعاد نهائياً عن الكحول لضررها الكبير على الكبد، حيث يؤدّي الإفراط فيها إلى تشمُّع الكبد وتليّفه، وهو مرض خطير غالباً ما يودي بحياة صاحبه.

كما أنَّ الإفراط في تعريض الجسم لمختلف أنواع الأدوية والمواد الكمياوية التي تدخل إليه عن طريق الأكل والشرب والاستنشاق والحقن، وبما يفوق طاقة الكبد وتحمُّله، يؤدّي إلى التهاب الكبد السمّي، وهو التهاب خطير ونتائجه وخيمة.

ورُبَّما أدّى الإفراط في الكحول والسموم وسوء التغذية إلى إصابة الكبد بالنَّخز الحادّ، وهو مرض خطير جداً يفقد فيه الكبد وظائفه بشكل سريع، حيث تتوقف خلاياه بشكل مفاجىء وشامل.

كما أنَّ السمنة الزائدة، والطعام غير المتوازن الذي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والقليل من البروتينات، يُساعد على تضخم الكبد وحساسيته، وهو ما يُعرف بالكبد المدهنة.

وقد يُصاب الكبد لسببٍ ما بالقصور (يرقان قصوري)، فلا يتمكَّن من القيام بجميع وظائفه، أو يُصاب بالتهاب أميبي نتيجةً لإهمالٍ في علاج مرض الزحار الأميبي، فيحتقن الكبد ويتضخم، وإذا لم يُعالج المرض فإنَّه يتطوَّر ويُسبّب خراجاً كبدياً قد ينفجر ويُصبح خطراً جداً.

هذا إضافةً إلى أمراضٍ عديدة أُخرى يُمكن أن تصيب الكبد. ويبقى

الخمر، وسوء التغذية، والسموم المختلفة، وإهمال النظافة، من أهم العوامل المؤدّية إلى الإصابات الكبدية بمختلف أنواعها.

العلاج

* يُنصح مريض الكبد بالإكثار من أكل العنب بمختلف أنواعه (٢ ـ ٣) كيلو غرام يومياً، أو شرب عصيره (٢ ـ ٣) ليتر يومياً. وذلك لاحتوائه على كثيرٍ من القيم الغذائية الهامة من ڤيتامينات وأملاح معدنية وسكريات وأحماض عضوية. ولفائدة العنب في تنقية الدم، ومقاومة السموم، وتنبيه وظائف الكبد، والمساعدة على نمو الأنسجة. وقد ثبت علمياً أنَّ العنب ينشِّط الكبد ويحثُّه على العمل، ممَّا يزيد من إفراز الصفراء، وينشّط عملية الهضم، ويُعالج اليرقان والرمال الصفراوية.

* أثبتت كثير من الأبحاث العلمية على فائدة الحرشف (الخرشوف، أرضي شوكي) في معالجة أمراض الكبد والمرارة واضطراباتهما، إضافةً لفائدته في خفض الدهون وإذابة الكولسترول في الدم وتنشيطه للدورة الدموية. وفائدته في إدرار الصفراء، ومعالجة اليرقان، والقصور الكبدي، وأذيّة الكبد الناتجة عن السموم، ومعالجة التهاب الحويصلة المرارية وحصياتها.

ويُستعمل لذلك أوراق الحرشف، حيث تُسلق أربع وريقات طرية في الماء لمدة ربع ساعة، ويُشرب من المغلي فنجان واحد قبل كل طعام بربع ساعة، ويُمكن تحليته بالعسل لتعديل طعمه. كما يُمكن استعمال خلاصة الحرشف المحضّرة صيدلانياً حيث يؤخذ منها حبة واحدة مع كوب ماء كبير قبل الطعام، ثلاث مرات يومياً. (ر. الحرشف).

* يفيد عصير جذور الهندباء البرية بشكل خاص في تنشيط الحويصلة المرارية، وتسهيل إفرازاتها الصفراوية، وتنشيط الكبد، ومعالجة اضطراباته وما ينتج عنها من علل كثيرة. هذا إضافةً لفائدته في تنقية

الدم، وإدرار البول، وتنقية الكليتين، وخفض نسبة الكولسترول في الدم.

وبما أنَّ عصير الجذور سريع الفساد، فيُمكن استعمال المغلي بدلاً منه بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المقطَّعة والمجفَّفة لكل فنجان ماء، حيث يُغلى لمدة عشر دقائق ثمَّ يُستحلب ويُصفَّى ويُشرب بعد الطعام، ثلاث مرات يومياً.

كما يُصنع من جذور الهندباء البرية قهوة مفيدة تُدعى (قهوة الشيكوريا) وتستعمل بديلاً عن القهوة العادية، ويُغش بها البن أحياناً. وهي قهوة مفيدة تنشّط عمل الكبد وإفراز الصفراء، وتقوّي المعدة والأمعاء. (ر. الهندباء).

* إنَّ تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي صباح كل يوم على الريق، يفيد كثيراً في إدرار الصفراء وعلاج المصابين بالقصور الكبدي وضعف عملية الهضم.

* يحتوي نبات الأفسنتين (العبيطران) على مواد مفيدة في معالجة حالات قصور الكبد واضطراباته، وما ينتج عنها من طفح جلدي وحكاك وبطء في عملية الهضم، وشعور بالتعب والكسل. وهو نافع جداً في إدرار الصفراء وتنشيط عمل القنوات الهضمية. ويُستعمل لذلك مغلي الأفسنتين، حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً. (ر. الأفسنتين).

* يُشرب يومياً مقدار فنجان واحد فقط من مغلي جذور البارباريس الشائع، وذلك لاحتوائه على مادة البربرين التي ثبتت فاعليتها في مكافحة الجراثيم والإنتانات وتنشيط الجهاز المناعي، وإدرار الصفراء، ومعالجة يرقانات الكبد. حتى أنَّ شجيرة البرباريس تُدعى باسم عنبة اليرقان. (ر. البرباريس).

* يحتوي الفجل على مواد تنشّط عمل الكبد وتدرّ الصفراء، ويُستعمل

عصير الفجل لمعالجة الاضطرابات الكبدية والصفراوية المزمنة، حيث يُشرب منه ثلاثة فناجين يومياً قبل الطعام. ويُفضَّل استعمال خلاصة الفجل الأسود التي تُباع في الصيدليات تحت اسم (رافانوس).

* يفيد مريض احتقان الكبد أن يقطِّع ثلاث ليمونات بقشرهنَّ إلى شرائح رقيقة، ثمَّ يغمرهنَّ بكأس من الماء المغلي حتى صباح اليوم التالي، حيث يشرب الماء على الريق، ويكرر ذلك بشكل يومي.

* أشارت الأبحاث الحديثة إلى أنَّ الكركم يتمتع بمفعولٍ واقٍ للخلايا الكبدية، ويفيد في معالجة أمراض الكبد، وأنَّه يدرّ الصفراء، وينشّط عمل المرارة في هضم الدهون ممّا يؤكّد استخدامه القديم كنبات منشط لعملية الهضم. (ر. الكركم).

* الخضار والثمار التالية مفيدة لمريض الكبد، لأنَّها تنشّط عمله وتزيد من إدرار الصفراء:

الجزر وعصيره، البرتقال وعصيره، التفاح وعصيره، الليمون وعصيره، العنب وعصيره، الملفوف وعصيره، الإجاص، الشمَّام، الفراولة، الجرجير، القرنبيط (الزهرة)، الهليون، الخس، البقدونس، عصير التمر هندي، شراب الشعير والشوفان، الفجل وعصيره.

* التمر مفيدٌ كثيراً للكبد، فهو يتمتَّع بخواص مضادَّة للسموم وقاتلة للجراثيم. وقد ثبت عن رسول الله ﷺ قوله: «**من تصبَّح بسبع تمرات لم يضرُّه ذلك اليوم سمٌّ ولا سحر**». وقد أكّدت الأبحاث العلمية ذلك فيما بعد. (ر. التمر).



الكُساح ولين العظام

الكُساح مرضٌ يُصيب الأطفال فيؤدّي إلى تشوّه الهيكل العظمي وتأثّر الحالة العامة لجسد الطفل، وهو يصيب الساقين والفخذين بشكلٍ خاص فيؤدّي إلى تقوّسهما.

كما أنّه يصيب الكبار فيؤدّي إلى داء الكساحة المتأخّر، أو الرخودة ولين العظام.

وسبب الكساح هو نقص حصول الجسم على حاجته من ڤيتامين (د) الضروري لإتمام عملية تمثيل الكلس والفوسفور في الجسم، فبفضله يدخل هذان العنصران الهامّان إلى الدم ويترسّبان في العظام والأسنان. وإنَّ عدم وجودهما في الجسم بشكلٍ كافٍ يؤدّي إلى قيام العظام والأسنان بإنتاجهما، ممّا يؤدّي إلى نشوء العظام وهي ليّنة ضعيفة سريعة العطب. ونشوء الأسنان ضعيفة مخلخلة سُرعان ما تصاب بالتسوّس والنخر.

والسبب الرئيسي لنقص ڤيتامين (د) لدى الأطفال هو عدم تعرضهم بشكلٍ كافٍ لأشعة الشمس، حيث أنَّ لها دوراً هاماً في تصنيع ڤيتامين (د) في جلد الإنسان.

وقد يصاب الكبار بأمراضٍ أُخرى تؤدّي إلى نقص ڤيتامين (د) وحصول حالة الرخودة ولين العظام أو ما يُسمَّى بالكساح المتأخِّر، كمرض القصور الكلوي الحاد مثلاً.

العلاج

* ضرورة تعريض جسم الطفل صباح كل يوم لأشعة الشمس غير المؤذية وبشكلٍ كافٍ.

* ضرورة تناول أطعمة غنية بالكلس والفوسفور وڤيتامين (د)، كالحليب ومشتقاته، والأسماك، والسبانخ، والهندباء، والتين، والجوز،

والملفوف، والزيتون، والأرضي شوكي، واللوز، والجزر.

وإنَّ أعظم مصدر طبيعي لڤيتامين (د) هو زيت كبد الحوت، حيث يتوفر في الصيدليات على شكل أقراص مركزة وسائل نقطي.

ومن الواجب إعطاء الطفل يومياً منه، خاصَّةً إذا كان تعرّضه لأشعة الشمس قليلاً.

كما أنَّ ذلك مفيد جداً لمن هو مصاب بالرخودة ولين العظام، أو ما يُسمَّى بداء الكساح المتأخِّر الذي ينتج عن نقص ڤيتامين (د) ونقص في الكالسيوم والفوسفور. ويُعالج بتعويض الجسم لحاجته منهم.



الكليتان

التهاب الكلية والحويضة

القصور الكلوي ـ استسقاء الكلية ـ الحصيات الكلوية

تقوم الكليتان بتصفية أكثرمن ١٨٠٠ ليتراً من الدم يرد إليهما يومياً، وذلك عن طريق أكثر من مليون ونصف وحدة تصفية موجودة فيهما، تُدعى كل وحدة بالنفرون. حيث يُعاد امتصاص ٩٩٪ من الدم الذي تمت تصفيته، ويُطرح الباقي على شكل بول.

فإذا علمنا أنَّ مقدار الدم الموجود في جسم الإنسان لا يزيد عن خمسة ليترات، فمعنى ذلك أنَّ الكليتان تقومان بتصفية دم الإنسان مرة واحدة كل أربع دقائق، أو ٣٦٠ مرة في اليوم!

وإلى جانب تصفية الدم فإنَّ الكليتان تقومان بوظائف عديدة هامَّة لموازنة الصحة في الجسم. فهما تقرران وتنظمان حاجته من الماء والسوائل والمواد المختلفة مثل: بولة الدم، وسكر الغلوكوز، والصوديوم، والبوتاسيوم، وملح

الطعام. وغير ذلك من المواد التي تتغير حاجة الجسم إليها بين ساعةٍ وأخرى، فتقوم الكليتان بعمل المشخّص والمنظّم لها، فتحتبس ما يحتاجه الجسم منها وتطرح الباقي عن طريق البول.

وهما إضافةً لذلك تقومان بتنظيم عملية التوازن بين الحموضة والقلوية داخل الجسم، وتقومان بإفراز هرمونات وأنزيمات تحافظ على ضغط الدم وتنشّط كريات الدم الحمراء في نخاع العظام، وتقومان بتحويل ڤيتامين (د) إلى شكله الفعّال الذي يُساهم في عملية استقلاب الكالسيوم والفوسفور، إضافةً إلى كثيرٍ من العمليات الهامَّة الأخرى التي تقوم بها الكليتان داخل الجسم.

وعلى الرغم من أنَّ الإنسان يمكنه العيش بثلث كلية سليمة فقط، إلاَّ أنَّ الله عزَّ وجل أنعم عليه بكليتان كي تبقيان له ذُخراً لعلَّه يحتاج إليهما في حياته.

والأمراض التي تصيب الكلية كثيرة، أهمُّها:

١ ـ التهاب الكلية والحويضة:

وهو خمج كلوي شائع، ينتج عن جراثيم تنتقل إلى الكلية عن طريق فوهة الإحليل نتيجةً لإهمال النظافة والعناية الصحية، أو نتيجةً لترسب البول وعدم طرحه بالكامل. كما يُمكن أن تصل الجراثيم إلى الكلية عن طريق الدم بعد الإصابة بالتهاب آخر في الجسم، كالتهاب الجهاز التنفسي العلوي لدى الأطفال مثلاً، حيث يؤدّي ذلك إلى التهاب كبيبات الكلية.

وقد يحدث الالتهاب نتيجةً لتحسُّس الكلى لبعض المواد السّامة أو الأدوية، أو غير ذلك من الأسباب.

وفي كل الأحوال فإنّه ينبغي الإسراع في معالجة الالتهاب منذ بدايته تجنباً لمضاعفاته، وخشيةً من تطوّره إلى الحالة المزمنة التي قد تؤدّي إلى مضاعفات

خطيرة، كالقصور الكلوي التدريجي، أو فرط ضغط الدم وما ينتج عنه من مضاعفات.

العلاج

* ضرورة استشارة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة وتحديد نوع الالتهاب ودرجته، ومن ثمَّ معالجته منذ بدايته، وغالباً ما يعتمد العلاج على المضادات الحيوية والمسكِّنات ومركبات السلفا في بعض الأحيان.

ومن الضروري معالجة البؤر الإنتانية والالتهابات، وخاصَّةً التهابات البلعوم واللوزتين.

* الراحة التامة في الفراش وتجنُّب الجهد والتعب.
* معالجة الإمساك.
* زيادة كمية السوائل والإقلال من البروتينات وتجنُّب الأملاح.
* الإكثار من الفواكه والخضار وخاصَّةً:

التفاح، والبصل، والملفوف، والفراولة، والكراث، والسلق، والحرشف، والبندورة، والفاصولياء، والهندباء.

* شراب مغلي الشعير يفيد في حالة التهابات المثانة والكلى والمجاري البولية بشكلٍ عام، خاصَّةً إذا استُعملت حبات الشعير النابتة (المالت). ويُصنع المغلي بإضافة ٣٠ غرام من الشعير لكل ليتر ماء، حيث يُغلى لمدة ٣٠ دقيقة، ثمَّ يصفَّى ويُشرب بديلاً عن القهوة. (ر. الشعير).
* يُضاف مقدار ملعقتين صغيرتين من خل التفاح إلى كوب ماء، ويُشرب مع كل وجبة طعام، فهو يفيد جداً لأمراضٍ كثيرة، منها التهابات حوض الكلى ووجود خلايا قيحية في البول.
* يُشرب فناجين يومياً من مغلي مسحوق جذور شجيرة البرباريس شائع، وذلك لفائدته، في تنشيط الجهاز المناعي، ومكافحة الالتهابات والإنتانات. أو يُشرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي نبات الإشناسيا أو

تُستخدم مستحضراته الصيدلانية، وذلك لاحتواء الإشناسيا على مضادات حيوية طبيعية تقاوم الجراثيم، وتنشّط الجهاز المناعي، وتقوّي الكريات البيض. (ر. البرباريس، الإشناسيا).

٢ ـ القصور الكلوي:

القصور الكلوي مرضٌ خطير تفشل فيه الكليتان عن القيام بكامل وظائفهما. وقد يكون الفشل حادّاً أو يكون مزمناً وهو الأخطر، فالفشل الكلوي المزمن لا يوجد له علاج ناجح تماماً يشفي منه، وإنَّما يمكن التخفيف من أعراضه وتأخير حدوثها عن طريق الإشراف الطبي المستمر. أمّا الفشل الكلوي الحادّ فبالإمكان معالجته وعودة الكلى إلى عملها الطبيعي على الرغم من أعراضه الشديدة. وللقصور الكلوي أسباب كثيرة، أهمُّها:

الالتهابات بمختلف أنواعها، من داخل الكلى أو من خارجها، الجرثومية منها وغير الجرثومية، والتسممات المختلفة، الدوائية منها وغير الدوائية، والزيادة المستمرة في الضغط الدموي، وزيادة نسبة الكالسيوم وحمض البول في الدم، وعمليات الحوادث الولادية، والأمراض النسائية، والإجهاض النتن.

وقد يحدث القصور الكلوي نتيجةً لانسداد يؤثّر على مجرى البول. كالحصاة، والورم، وتضخم البروستات. وغير ذلك من الأسباب التي تؤدّي إلى تراكم الفضلات داخل الجسم، حيث تكثر في الدم والسوائل والخلايا، فتزداد البولة في الدم، ويزداد البوتاسيوم، ويحدث فقر الدم، وتظهر عوارض الفشل، فيقل البول أو ينعدم، ويظهر القياء والغثيان على المريض، وكذلك النُعاس، والإسهال، واضطرابات التنفس، وجفاف الجلد والغشاء المخاطي.

العلاج

إذا كان القصور الكلوي حاداً فإنَّه ينبغي الإسراع بإجراء العلاج الفوري الفعَّال تجنباً لمضاعفاته الخطرة، ويُفضَّل أن يكون ذلك في المستشفى. وفي

حالة القصور الكلوي المزمن فإنَّه بالإمكان التخفيف من أعراض المرض وتأخير حدوثه عن طريق الإشراف الطبي المستمر، علماً أنَّ القصور المزمن قد لا توجد له أيَّة أعراض مباشرة، وإنَّما تظهر بالتدريج، وفي كثيرٍ من الأحيان يكتشف المريض إصابته ويبدأ في العلاج في المرحلة الأخيرة من القصور الكلوي المزمن، وهي مرحلة متقدمة يحتاج فيها المريض إلى تصفية الدم عن طريق (الديلزة)، أو إجراء عملية جراحية لنقل كلية سليمة من أحد المتبرعين.

* يُشرب فنجانين يومياً من مغلي مسحوق جذور شجيرة البرباريس شائع، أو ثلاثة فناجين من مغلي ثمارها الجافة أو من عصير الثمار الطازجة، وذلك لفائدة البرباريس الحاوي على مادة البربرين في تقوية الجهاز المناعي، ومكافحة الجراثيم والإنتانات، واحتوائه على مواد كيماوية تساعد على خفض الضغط عن طريق توسيعها للأوعية الدموية. (ر. البرباريس شائع).

* في دراسة حديثة أجراها مركز جامعة الخرطوم لغسل وزراعة الكلى، أكَّد فيها مدير المركز الدكتور يوسف الفقي، على أنَّ تناول خمسون غراماً يومياً من اللبان العربي المذاب في الماء، أدَّى إلى نتائج إيجابية عند المرضى الذين يعانون من قصور الكلى وذلك بعد شهرين من بدء العلاج، وقد عاد عمل الكلى عند بعضهم إلى طبيعته واستغنى عن عملية غسل الكلى. (ر. لبان ذكر).

* يفيد الإكثار من أكل الكراث مطبوخاً كان أو نيئاً أو على شكل مغلي، فالكراث مخزن حقيقي لكثيرٍ من العناصر الهامة ذات الفائدة القصوى لمختلف وظائف الجسم. وهو منشّط ومرمم حيوي يُساعد على بناء الأنسجة ونمو الخلايا وتقوية الأعصاب. (ر. الكراث).

* يفيد شرب كوب من مغلي عشبة إكليل الجبل (حصا البان) بعد كل

طعام، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الزيت العطري الحاوي على مادة البورنيول، وعلى أحماض عضوية ومواد أُخرى تفيد بمجموعها في إدرار البول، وتنشيط الكلى وتطهيرها، وتقوية الأعصاب، ومقاومة الوهن والإرهاق. (ر. إكليل الجبل).

* ينبغي على المريض الانتباه جيداً إلى مستوى البولة في مصل الدم، والاستشارة الطبية الدائمة لمعرفة المواد الغذائية التي يُسمح بتناولها والمواد التي ينبغي الامتناع عنها، والالتزام بالقيود التي يقررها الطبيب المعالج على كمية البروتين المطلوبة في الطعام، وكذلك نسبة الملح وعناصر الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور بشكلٍ خاص. وإمكانية الحصول على المستحضرات الدوائية البديلة لبعض العناصر والڤيتامينات وعلى النحو الذي يقرره الطبيب المعالج.

٣ ـ استسقاء الكلية:

استسقاء الكلية هو انحباس السوائل داخلها بسبب مرضٍ أو عجزٍ يصيبها، أو بسبب انسدادٍ في مجرى البول نتيجةً لحصاةٍ أو ورم، أو غير ذلك من الأسباب التي تستدعي علاجاً سريعاً لها قبل أن تتأذّى الكلية أو يصيبها الفشل.

* ويفيد لمعالجة الاستسقاء استعمال مستحلب الأوراق والأزهار الجافة لنبات الإكليل بوقيصي، وذلك لخاصيته بتطهير الكلى، وإدرار البول، وامتصاص السوائل المحتبسة في مختلف أعضاء الجسم وطردها مع البول إلى الخارج، ومن ذلك حالات الاستسقاء الناتجة عن التهاب الكلى نتيجةً لمضاعفات الإصابة بالحمّى القرمزية.

كما يفيد استعمال الأعشاب التي تساعد على تطهير الكلى وطرح الفضلات إلى خارج الجسم، كما هو وارد في التهاب الكلى والقصور الكلوي.

٤ ـ الحصيات الكلوية:

تنقسم الحصى البولية حسب تركيبها إلى عدة أنواع وهي:

- الحصيات الالتهابية: وتحدث نتيجةً لإنتانات جرثومية في الجهاز البولي، وتتكوَّن غالباً من فوسفات الماغنسيوم والأمونيوم مع فوسفات الكالسيوم.
- حصيات أملاح الكالسيوم: وهي أكثر أنواع الحصيات البولية حدوثاً، وخاصَّةً في ذلك حصيات أوكسالات الكالسيوم ثمَّ حصيات فوسفات الكالسيوم.
- حصيات حمض البول.
- حصيات حمض السيستين.

وتتكون الحصيات نتيجةً لزيادة تركيز المواد المكوِّنة لها في البول، ويُعتبر قلَّة شرب الماء والسوائل مع كثرة التعرُّق من أكثر العوامل المساعدة على تشكلها، لذلك يكثر حدوثها في المناطق الحارة. وفي معظم الأحوال فإنَّ التركيب الكيميائي للحصيات المترسبة غير ثابت، وغالباً ما تتعدد الحصيات، إذ يندر وجود حصاة واحدة فقط، وقد تتشكل الحصيات في الكليتين أو في أحدهما، ومنها ما يكون قاسياً وحاداً، أو يكون طريّاً وناعماً، حيث يتراوح حجم الحصاة الواحدة ما بين حجم حبة الرمل الصغيرة وحجم كرة الطاولة.

ومن غير المعروف حتى الآن السبب الحقيقي الذي يؤدّي إلى تشكّل الحصيات عند بعض الناس دون بعضهم الآخر، إلاَّ أنَّ هناك عوامل ظاهرة تُشير إلى ذلك منها: ركود البول الناجم عن انحصارٍ ما، كتضخم البروستات مثلاً. والركود الطويل في الفراش، واضطراب استقلاب حمض البول كما في النقرس. والإفراط في تناول المواد الغنية بمركبات الكالسيوم، كالحليب ومشتقاته وصفار البيض والسبانخ والمواد المدعّمة بعنصر الكالسيوم. والإفراط في تناول اللحوم وخاصَّةً الحمراء، وكذلك الأعضاء كالكبد واللسان

والقلب والكليتين والمخ. والإفراط في تجرُّع ڤيتامين (د)، وشذوذ وظيفة الغدة الدرقية، ووجود أمراض التهابية في جهاز البول. والاستعداد الشخصي للإصابة والذي قد يكون له علاقة بالوراثة.

والحصيات الكلوية قد تكون صامتة لا يشعر المصاب بوجودها، ويُمكن للصغير منها أن يمر عبر الحالب وينطرح خارجاً دون أن يحدث أيَّة آلام. وبعضها الآخر قد يكون شديد الألم، ويحتاج المريض إلى مسكِّنات قوية تُعطى له عن طريق الحقن للتخفيف من آلامه، ويشعر المريض حينها بالحاجة إلى تكرار مرات التبول، وتظهر البيلة الدموية التي تحدث عقب حركة الحصاة، خاصَّةً إذا كانت كبيرة أو خشنة ولها نتوءات.

العلاج

إذا خرجت الحصاة مع البول، فيجب على المريض تحليلها لمعرفة تركيبها وتجنُّب الأطعمة التي تُساعد على تشكلها.

ففي الحصيات الكلسية ينبغي على المريض الإقلال من الحليب ومشتقاته، وإذا كانت الحصيات سببها أوكسالات الكالسيوم، فيجب على المريض تجنُّب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من حمص الأوكسالياك كالسبانخ والرشاد والملوخية والبقدونس والملفوف والبقلة والفراولة والفليفلة الخضراء والعنب والبامية والمكسرات.

كما أنَّ نقص ڤيتامين (ب٦) في الطعام يُساعد على تكوّن حصى الأوكسالات.

وإذا كان سبب الحصى رواسب الحمض البولي، فيجب على المصاب الإقلال من تناول اللحوم والكبد والكلى والقلب والدماغ والشيكولاتة والقهوة والشاي، ويُكثر من تناول الخضار والفواكه.

وإذا كانت الحصاة نتيجةً لرواسب الفوسفات، فيجب على المريض تجنُّب العدس والجبن والملوخية والقرنبيط، ويُكثر من تناول اللحوم ولبن الزبادي.

وفي كل الأحوال فإنَّه ينبغي الإكثار جداً من شرب الماء والسوائل، كي تُغسل الكِلى باستمرار وتزداد كمية البول، فلا تترسب الأملاح، ولا تتشكل الحصوات.

وللتخلُّص من حصى الكلى لا بُدَّ من عمل ما يلي:

محاولة إذابتها، ونجاح ذلك يتوقف على نوعيتها، فبعض أنواع الحصى قابلة للإذابة، وبعضها الآخر لا يُمكن إذابته.

محاولة إخراجها والتخلُّص منها عن طريق دفعها وإمرارها من خلال الكليتين والحالبين والمثانة إلى الخارج، ولا بُد لذلك من شرب كميات كبيرة من الماء، واستعمال بعض أنواع الأدوية والأعشاب التي تُساعد على إدرار البول وإذابة الحصيات.

العمل الجراحي أو عملية التفتيت، خاصَّةً إذا كانت الحصاة كبيرة أو أدَّت إلى انسدادٍ أو تضخُّم أو أي ضررٍ على الكلى يحتاج إلى علاجٍ سريع.

* يُشرب يومياً ملعقة كبيرة من زيت الزيتون صباحاً على الريق قبل الطعام.
* يؤكل العنب ويُشرب عصيره بكثرة، فهو يدر البول، ويطهِّر المجاري البولية، ويزيل الترسبات، ويُساعد على إذابة مختلف أنواع الحصيات البولية ما عدا الحصيات الكلسية.

  كما أنَّ السائل المُسمَّى (دموع العرايش) والمستخرج من أغصان شجرة العنب، يُعتبر من أفضل المذيبات للرمال البولية والصفراوية، حيث تُقطع الأغصان في فصل الربيع فيسيل منها السائل، فيُجمع ويُؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق صباح كل يوم.
* يؤخذ ملعقة كبيرة من العسل المجبول مع مسحوق حبة البركة ثلاث مرات يومياً.
* الخلَّة مفيدة في تسكين الآلام الكلوية، وتُساعد على إدرار البول وطرح الرمال البولية والحصيات الصغيرة، وذلك بفضل توسيعها للحالبين،

وتأثيرها على العضلات الملساء وعلى المراكز العصبية فيه.

وتُباع في الصيدليات حبوب باسم (ليناميِن) مصنوعة من مادّة الخلِّين وهي الخلاصة المفيدة في الخلّة، حيث تستعمل لهذا الغرض.

* تُستعمل ثمار العرعر العنبية النَّاضجة ذات اللون الأزرق الغامق في معالجة الأخماج البولية، والتخلّص من الفضلات الحمضية، حيث أنَّها تحتوي على نسبة جيدة من المواد الفلافونيدية والأحماض العضوية المفيدة في معالجة التهاب المثانة، ومرض النقرس، وحصى الكلى والمثانة الناتجة عن رواسب الحمض البولي. (ر. العرعر).

* يفيد كثيراً استعمال الكرّاث، مطبوخاً كان أو نيئاً أو على شكل مغليّ أو عصير، حيث أنَّ الكراث مدرٌّ قوي للبول، يطرح الفضلات، ويزيل الرواسب البولية، ويفيد في حالة الرمل وحصى الكلى والمثانة بشكلٍ عام، وحصى حمض البول بشكلٍ خاص. (ر. الكراث).

* يفيد استعمال نقيع أزهار الفول ونهاية عروقه، وأزهار الفاصولياء ونَهاية عروقها الخضراء، وذلك في إدرار البول والتخلُّص من الرمال والأملاح البولية، وتهدئة آلام الكليتين. (ر. الفول).

* إنَّ للفراولة (الفريز) وعصيرها خاصيّة قلوية مفيدة في علاج الحصى والرمال البولية، وفي علاج النقرس وأمراض المفاصل، فضلاً على خاصيَّتها المطهِّرة والمضادة للسموم.

وأفضل طريقة للعلاج بالفراولة هي أن يؤكل منها يومياً مقدار (٢٥٠ ـ ٥٠٠) غرام صباحاً على الريق دون أن يؤكل معها طعام آخر حتى فترة الغذاء.

ويُشرب عصير الفراولة بنفس الطريقة حيث يؤدِّي نفس النتائج. كما تفيد أوراق الفراولة الغضَّة أو المجففة في العلاج مثلما تفيد الزهرة والشراب، حيث يُشرب من نقيعها ثلاثة فناجين يومياً بمعدَّل ملعقة كبيرة من

الأوراق لكل فنجان ماء بدرجة الغليان. (ر. الفراولة).

* يُستعمل مسحوق جذور عشبة الفوّة (أحمر الصباغين) لإدرار البول، وتنشيط الصفراء، وتفتيت حصيات الكلى الفوسفاتية.

ويفيد لذلك شرب مقدار فنجانين من مغلي مسحوق الجذور على دفعات متعددة خلال اليوم. بمعدَّل لا يزيد عن غرام ونصف من المسحوق لكل فنجان.

ويُمكن تناول المسحوق مع قليلٍ من العسل مرتين يومياً. مع العلم أنَّ الفوَّة تصبغ البول باللون الأحمر، وليس لذلك أيّة أضرار.



الكولسترول

الكولسترول مادة كيميائية يتم تصنيعها في الكبد، وهي مادة هامة لخلايا الجسم، حيث تُساهم في صنع وحفظ الأغشية والهرمونات وڤيتامين (د)، ومواد أُخرى في الجهاز العصبي وغيره.

وتنتقل مادة الكولسترول من الكبد إلى جميع خلايا الجسم عبر الدم بواسطة جسيمات خاصَّة يصنُعها الجسم من البروتين والدهون. وجسيمات الكولسترول هذه تنقسم إلى نوعين رئيسيين: ضار ونافع. ومعظم الجسيمات الحاملة للكولسترول هي من نوع الكولسترول الضار، الذي تؤدّي زيادة نسبته في الجسم إلى تضيُّق الشرايين وتصلُّبها نتيجةً لتراكمه على السطح الداخلي لها، ممَّا يؤدّي إلى ضعف جريان الدم فيها، وإلى إرهاق القلب، وارتفاع الضغط، وزيادة فرصة الإصابة بالجلطة الدموية وأمراض القلب الإكليلية.

بينما تؤدي زيادة نسبة الكولسترول المفيد إلى خفض نسبة الدهون والكولسترول الضار ومنعهما من التراكم، حيث يقوم بدور المنظِّف، فيحمل

ما زاد عن احتياج الأنسجة من الكولسترول والبروتينات الدهنية المشبعة ويعيدها إلى الكبد ليتم التخلّص منها هناك.

العلاج

* يعتمد العلاج على إجراء حمية غذائية وإنقاص الوزن الزائد، وتجنُّب استعمال المواد الغذائية الدهنية الغنية بالكولسترول، كالدهون الحيوانية، والسمن الحيواني، وصفار البيض، وجلد الدجاج، ولحم الأعضاء (لسان، دماغ، كلى، كبد، طحال. . .).

* استعمال الزيوت النباتية كزيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس. والإكثار من تناول لحم السمك لاحتوائه على أحماض دهنية عديدة عدم التشبّع من نوع أوميجا ـ ٣ ـ والتي تفيد في خفض مستويات دهون الدم. أو تناول زيت كبد الحوت. وكذلك تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب بقشرها، والخضراوات الورقية، والفواكه وخاصَّةً التفاح لغناه بمادة البكتين.

* الإقلال من الملح والسكر، والامتناع عن التدخين والخمر، وممارسة التمارين الرياضية المناسبة بشكلٍ يومي.

* يُشرب مقدار ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون مضافاً إليهما بضع نقط من عصير الليمون صباحاً على الريق قبل الطعام ومثلهما مساءً قبل النوم. فقد أكَّدت الأبحاث الحديثة على فائدة زيت الزيتون في خفض نسبة الكولسترول الضار في الدم، وعلى فائدته في رفع نسبة الكولسترول المفيد، وحماية القلب من أمراض الشرايين القلبية، وقيامه بفعل مليّن للشرايين ومضاد للتخثّر، مما يقي من حدوث الجلطات. وكذلك مساعدته على خفض ضغط الدم المرتفع، وخفض نسبة السكر المرتفع في الدم.

وزيت الذرة يُساعد أيضاً على خفض نسبة الكولسترول الضار، إلاَّ أنَّه

خلافاً لزيت الزيتون لا يُساعد على زيادة نسبة الكولسترول المفيد.

* أشارت الأبحاث الطبية الحديثة إلى فائدة الثوم في تخفيض نسبة الدهون والكولسترول الضار في الدم، وإلى أنَّ الاستمرار على تناول فص واحد أو فصَّين من مهروس الثوم الطازج على الريق يومياً، يؤدّي إلى خفض مستوى كولسترول الدم الضار بنسبة تتراوح بين (١٥ ـ ٢٥٪) ممَّا يعني انخفاض نسبة حدوث جلطة في القلب بدرجة كبيرة تصل إلى ٣٠٪.

ويعود ذلك إلى الفعل المؤثِّر لمادة (الأجونين) الموجودة في الثوم في تثبيط تجمُّع الصفيحات الدموية، ومنع حدوث التخثُّر في الدم.

وقد أشارت التجارب الحديثة إلى أنَّ تناول نصف فص من مهروس الثوم الطازج في الصباح والمساء يُعطي تأثيراً مستمراً لزيادة سيولة الدم، ممَّا يُساعد على الوقاية من حدوث الجلطات. وهو فعل مماثل لعمل الأسبرين الذي يوصى باستعماله حالياً في علاج مرضى شرايين القلب أو الدماغ.

* إنَّ المداومة على استعمال نخالة القمح يُساعد على تعديل مستوى الكولسترول والجليسيريدات الثلاثية، حيث تقوم النخالة بعمل فعَّال في عزل الدهون الغذائية وإعاقة امتصاص بعضها من الأمعاء. كما أنَّ النخالة تُنتج أحماضاً هامة تقوم بدور فعَّال في هضم الدهون، ممَّا يُساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض القلب الوعائية.

ويُستفاد من النخالة بشرب مغليّها المحلّى بالعسل بمعدَّل ثلاثة أكواب يومياً، أو بأكل مقدار ملعقة من مسحوق النخالة المجبول بالعسل مع كل وجبة طعام، أو بوضع مسحوقها على طاولة الطعام كنوع من أنواع التوابل، وإضافة القليل منه إلى كل وجبة طعام.

* أكَّدت الأبحاث الحديثة التي أُجريت على الزنجبيل على فائدته في توسيع الأوعية الدموية، وخفض معدل الكولسترول في الدم، وخفض

ضغط الدم المرتفع. ممَّا يقي من حدوث الخثرات الدموية. (ر. الزنجبيل).

* أشارت الأبحاث الحديثة إلى فائدة اللستين (وهي المادة اللزجة المستخرجة من فول الصويا) في حلِّ المواد الدهنية في الدم، وخاصَّةً الكولسترول الضار، ومقاومة ترسبه داخل الشرايين، وفائدة محتويات اللستين من الكولين والإينوسيتول والفوسفوليبيد في تخفيض نسبة الكولسترول الضار وزيادة نسبة الكولسترول الجيد، والاستقلاب الكبدي للشحوم، وتركيب الخلايا العصبية، وخفض شحوم الدم، والمحافظة على سلامة النسج العصبية والكبدية. (ر. الصوية).

* إنَّ المداومة على شرب كوبين من مغلي أوراق الحرشف (أرضي شوكي)، يفيد كثيراً في إذابة الدهون، وتنقية الدم، وخفض نسبة الكولسترول، وخفض ضغط الدم المرتفع. إلاَّ أنَّ لاستعماله محاذير بسبب فعله المحرِّض للكلى. (ر. الحرشف).

* تحتوي الحلبة على أحماض عضوية مفيدة في إذابة الكولسترول وتنقية الدم، وتخليصه من الأملاح والرواسب الزائدة، وتحليل ما ترسب منها على الجدران الداخلية للشرايين والأوعية الدموية.

ويفيد كثيراً استعمال خليط مكوَّن من ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الحلبة، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون، وخمسة فصوص مسحوقة من الثوم. حيث يؤكل من الخليط مقدار ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً. ويؤكل معه العسل لتحسين طعمه.



حرف اللام

اللثة

اللثة السليمة قوية ومتماسكة ولونها زهري، أمَّا اللثة المريضة فهي طرية ومتورمة، وتنزف بسرعة، حتى من دون سبب أحياناً، ولونها أحمر لامع. وإذا لم تُعالج فإنها قد تتطوَّر إلى التهاب ما حول السن الذي يؤدِّي مع مرور الوقت إلى تخريب رباط السن وتآكل العظم المحيط به.

والسبب الرئيسي لالتهاب اللثة هو إهمال نظافة الفم، وعدم تنظيف الأسنان أو تفريشها بشكلٍ كافٍ، ممَّا يؤدّي إلى تشكّل اللويحات السنية وتراكمها عند قاعدة الأسنان، وتراكم الجراثيم التي تؤويها اللويحات وحدوث الالتهاب والآلام الشديدة.

كما أنَّ نقص ڤيتامين (ج)، ومرض السكري، وبعض أمراض الدم واضطرابات التغذية، تُساعد على ضعف اللثة والتهابها.

العلاج

* ضرورة الاعتناء بنظافة الفم، وتفريش الأسنان جيداً بعد كل طعام، وفي الصباح وقبل النوم، واستعمال الخيط لتنظيف ما بين الأسنان، ومراجعة طبيب الأسنان مرة على الأقل كل عام، لإجراء الفحص على الفم واللثة والأسنان.
* إنَّ استعمال السواك سنَّة ثابتة عن رسول الله ﷺ قبل كل صلاة، وقبل

النوم، وبعد الاستيقاظ من النوم. وقد أكَّدت كثيرٌ من الأبحاث العلمية الحديثة على الفوائد الجمَّة للسواك، وأنَّه يحتوي على مواد كثيرة تفيد في تطهير الفم، وقتل الجراثيم، وتقوية اللثة.

فالسواك يحتوي على نسبة عالية من حمض التنيك (العفص) تجعل منه مضاداً للتعفنات، ومضاداً لنزف الدم وجروح اللثة، ويحتوي على مادة (الجليكوزيد) القاتلة للجراثيم، وعلى مادة النشادر، وعلى أحماضٍ قلوية هيدروكسيلية ممَّا يجعل من تفاعله تفاعلاً قلوياً قاتلاً للجراثيم ومانعاً لنموّها. ويحتوي السواك أيضاً على بللورات صلبة من مادة (السيليس) التي تقوم عن طريق الحكاك بالتخلّص من مادة البلاك الضارة التي تغطِّي سطح السن.

* تُمسح اللثة الملتهبة والمتقيّحة بعصير الليمون الحامض عدة مرات يومياً، أو تُدهن بمزيجٍ مكوَّن من نصف ملعقة صغيرة من الكربونات وملعقة كبيرة من العسلِ، مرتين يومياً.

* لتقوية اللثة المترهلة فإنَّه يُغلى قليلٌ من العفص مع خل التفاح، ويُمضمض به ثلاث مرات يومياً.

* ولحماية اللثة ومعالجة نزفها وتقويتها وتطهير الفم ومعالجة التهاباته، فإنَّه يفيد المضمضة ثلاث مرات يومياً بواحدٍ أو أكثر من مغلي الأعشاب التالية:

الخطمي، القصعين، النعناع الفلفلي، البابونج، اللبان (الكندر). أو تُستعمل خلاصة الأعشاب المفيدة لهذا الغرض، والتي تُباع جاهزة في الصيدليات، مثل دواء (بارودونتكس) وغيره. ويجب أن تتم المضمضة بحيث يبقى السائل داخل الفم لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق وهو يُحرَّك في جميع الاتجاهات قبل لفظه إلى الخارج، ويُكرر ذلك عدة مرات حتى انتهاء الكوب أو نصف الكوب بحسب السائل المستعمل. ويجب

تكرار عملية المضمضة ثلاث مرات يومياً لمدة عشرة أيام، أو حتى تتحسَّن الحالة.



لسع الحشرات

* في حالة اللسعات الخطيرة فإنَّه ينبغي الإسراع بمراجعة أقرب مستشفى لإجراء العلاج الطبي اللازم. وخلال ذلك وفي حالة اللسعات البسيطة فإنَّه يفيد استعمال الوصفات التالية:
* في حالة بقاء عاقص الحشرة عالقاً مكان اللدغ، فإنَّه يُسحب ببطء مع مراعاة عدم الضغط عليه حتى لا يضخ كمية أكبر من السم، كما يجب عدم حك الجرح حتى لا تدخل الجراثيم إليه.
* توضع كمادة من الثلج فوق المكان المصاب بعد اللسع مباشرة.
* يُدلك مكان اللسع مباشرةً بالخل أو بقطعة من الليمون الحامض، ويكرر ذلك عدة مرات يومياً.
* يُهرس الثوم ويُفرك به المكان المصاب، ويُثبَّت عليه بمشمَّع لاصق.
* يُكمَّد المكان المصاب بمغلي البابونج، أو يضمَّد بأوراق السعتر المهروسة، أو بأوراق النعناع الغضَّة.



اللسان

يُغطِّي سطح اللسان مجموعة كبيرة من الحليمات ومن البراعم الذوقية الموزَّعة حولها، حيث يُمكن للإنسان بواسطة هذه البراعم أن يُميّز بين مختلف أنواع الأطعمة والأشربة. وإنَّ كثيراً من الأعراض المرضيَّة التي تصيب الجسم تؤثِّر على اللسان، كالتهاب المعدة، وعسر الهضم، والحمَّى،

واليرقان، والسكري، وغير ذلك من الأمراض بحيث أنَّ شكل اللسان ولونه يُعطي في كثير من الأحيان فكرة عن نوع المرض.

العلاج

* في حالة التهاب اللسان وتقرحه، وفي حالة القلاع وتقرحات الفم فإنَّه يفيد المضمضة عدة مرات يومياً بمغلي البابونج ورش مسحوقه على اللسان، كما يفيد المضمضة أيضاً بمغلي أزهار وأوراق المريمية (القصعين)، أو الخبازة البرية، أو إكليل الجبل (حصا البان).
* ويفيد أيضاً إضافة ملعقة صغيرة من كربونات الصودا إلى كوب ماء، والمضمضة بالمحلول كل ساعة تقريباً. أو إضافة ملعقة صغيرة من ملح الطعام إلى كوب من خل التفاح المخفَّف بالماء، والمضمضة به ثلاث مرات يومياً.
* وفي حالة جفاف اللسان وتشققه فإنَّه ينبغي الإكثار من تناول المواد التالية:

الجزر، الخس، البندورة (الطماطم)، اللفت، الخوخ (البرقوق).

* ويفيد أيضاً دهن اللسان بزيت الزيتون عدة مرات يومياً.



اللوزتين والتهابهما (الذُّباح)

عندما تلتهب اللوزتان فإنَّهما تقومان بعملهما كخط دفاع أوَّل ضد انتشار المرض وتغلغله، وهذا يعني أنَّ إهمال معالجتهما قد يؤدّي إلى مضاعفات أكثر سوءً، كالتهاب الأذن الوسطى والتهاب العنق، وقد يتغلغل الالتهاب إلى الكلى وجهاز البول، ورُبَّما سبَّب الروماتيزم وغير ذلك من المضاعفات. لذا كان من الواجب المعالجة السريعة للمرض تجنُّباً لمضاعفاته.

ومن أعراض المرض ألم شديد في الحلق، وصعوبة في البلع، وارتفاع

في درجة الحرارة، وألم في الظهر والأطراف، وباشتداد المرض يزداد تضخُّم اللوزتين وتتقيَّحان ويزداد تضخُّم غدد الرقبة.

العلاج

* الراحة التامَّة في الفراش، وتناول السوائل والحساء والطعام الليِّن الذي يَسهُل بلعه. وقد يلزم استعمال المسكّنات وخافضات الحرارة والمضادات الحيوية المناسبة التي تعجِّل في الشفاء وتقي من حدوث المضاعفات بإذن الله.

كما يُفيد استعمال بعض أنواع الأعشاب التي تحتوي على مواد فعَّالة مفيدة لمعالجة المرض، حيث يُحضَّر منها سائل للشرب والغرغرة.

ويجب أن تتم الغرغرة بحيث توضع جرعة واحدة من السائل في الفم ويُغرغر بها لمدة دقيقتين قبل لفظها إلى الخارج، ويكرر ذلك حتى انتهاء السائل المستعمل.

* يُذاب مقدار ملعقة من العسل في كوب ماء دافىء، ويُضاف إليه عصير ليمونة حامضة، ويُغرغر به عدة مرات يومياً.

* يُضاف مقدار ملعقتين كبيرتين من خل التفاح إلى فنجان من الماء الدافىء ويُغرغر به، ويُكرر ذلك ثلاث مرات يومياً.

* يُغرغر عدة مرات يومياً بمغلي ساخن من زهور وأوراق الخبازة البرية (خبيزة) لاحتوائها على مواد مطهِّرة ومضادة للالتهاب، ويُفضَّل إضافة بعض الملح أو بيكربونات الصوديوم إلى المغلي قبل الغرغرة به. (ر. الخبازة البرية).

* يحتوي البوصير (آذان الدب) على مواد صمغية تنتفخ وتصبح لزجة عندما تُبلَّل بالماء، حيث تقوم بفعلٍ ملطِّف للحلق الملتهب وبفعلٍ مقشّع للبلغم. كما يحتوي على مواد قاتلة للجراثيم ومضادّة للالتهاب. وتُفيد الغرغرة بمغلي مسحوق أوراق وأزهار البوصير عدة مرات يومياً، كما

يُشرب من المغلي ثلاثة فناجين يومياً بعيداً عن أوقات الطعام. (ر. البوصير).

* يفيد الغرغرة عدة مرات يومياً بمغلي نبات الإشناسيا، وذلك لاحتوائه على مضادات حيوية طبيعية فعَّالة شبيهة بالبنسلين كالإشيناكوسيد والإشيناسين. كما يُشرب من المغلي فنجانين أو ثلاثة فناجين يومياً. أو تُستعمل مستحضراته الصيدلانية، حيث تُفيد الإشناسيا بتنشيط الجهاز المناعي، وتقوية الكريات البيض، ومقاومة عمل الأنزيمات المدمرة التي تفرزها الجراثيم. (ر. الإشناسيا).

* يُغرغر عدّة مرات يومياً بمغلي أزهار الخطمي وردي (الختمية) المجففة، وذلك لاحتوائها على مواد مطهّرة ومسكّنة ومضادة للالتهاب. أو يُغرغر بمغلي السعتر البرّي لاحتوائه على نسبة عالية من مادّة (الثيمول) المطهّرة والمسكّنة والمضادة للالتهاب. ويفيد أيضاً الغرغرة بمغلي مسحوق بذور الحلبة لاحتوائها على مادة (السابونين) ومواد أُخرى مفيدة في مقاومة الالتهابات. (ر. الخطمي، السعتر، الحلبة).



حرف الميم

المرارة

التهاب المرارة ـ حصاة المرارة

المرارة هي كيس صغير يلتصق على الوجه السفلي للكبد معششاً بين فصوصه، ووظيفته الرئيسية هي تخزين العصارة الصفراوية التي تصل إليه من الكبد وتركيزها، ومن ثمَّ إفراغها عند الحاجة للقيام بعملية الهضم، والمساعدة في تعديل العصارة المعدية الحامضة وفي هضم الدهون.

التهاب المرارة:

تلتهب المرارة بسبب الجراثيم التي تصل إليها عند طريق الدم، وخاصَّةً جراثيم التيفوئيد. كما تلتهب بسبب زيادة تركيز العصارة الصفراوية المخزَّنة فيها. وأكثر التهابات المرارة تنتج عن تكوُّن الحصيات الصفراوية.

وفي كثيرٍ من الحالات فإنَّ الالتهاب يكون خفيفاً، ويبدو وكأنَّه حالة من حالات عسر الهضم، مع انتفاخ في الجانب الأيمن من البطن وألم محتمل. ولكن قد تشتدُّ الحالة ويُصبح الألم مبرحاً، خاصَّةً إذا امتدَّ الالتهاب إلى القنوات الصفراوية، ويكونُ مصحوباً عادةً بارتفاع الحرارة، وتعرُّقٍ غزيرٍ، وقيء، ويرقان يظهر باصفرار المقلتين والجلد.

ويظهرالألم عادةً بعد الطعام، خاصَّةً إذا كانت الوجبة ثقيلة وغنية بالمواد الدسمة.

حصى المرارة:

تتكوَّن العصارة الصفراوية التي يفرزها الكبد وتختزنها المرارة، من مادة البيليروبين التي تنتج عن تحوُّل خضاب الدم بسبب تحطُّم كريات الدم الحمراء الهَرمة، ومن الماء، والكولسترول، والحموض الصفراوية، والأصبغة، وبعض الأملاح.

وتتكوَّن الحصيات الصفراوية نتيجةً لزيادة نسبة الكولسترول والأملاح وترسبها في المرارة.

وفي كثيرٍ من الحالات فإنَّ حصيات المرارة لا تؤدّي إلى أيّة أعراض ولكن إذا تحركت الحصاة من مكانها باتجاه الأمعاء فإنَّها تُحدث آلاماً شديدة، خاصَّةً إذا توقفت في القناة الصفراوية، وقد تُحدث انسداداً خطيراً يؤثّر على المرارة وعلى الكبد والبنكرياس، ويحتاج إلى علاج طبي سريع.

علاج التهاب وحصى المرارة:

* إذا كانت الأعراض خفيفة فيُنصح بالراحة في الفراش واستعمال المهدّئات، ومُزيلات التشنُّج، وتطبيق الحرارة الموضعية على البطن، ويُستحسن وضع كيس مملوء بعشبة السعتر الساخنة على موضع الألم.

وفي الحالات الشديدة فإنَّه ينبغي معالجة السبب سريعاً تجنباً لتضرر الكبد والبنكرياس مع تقدُّم المرض.

وينبغي في كل الأحوال تجنُّب الأطعمة الدسمة والمقليّة والمعجنات والخضار التي تُسبب النفخة والغازات كالملفوف والكرنب والفجل.

* يتمتَّع الكركم بمفعولٍ قاتلٍ للجراثيم ومضاد للالتهاب، وبمفعولٍ مُدرٍّ للصفراء، ومنشّط للمرارة، ومساعد على هضم الدهون.

ويفيد استعمال الكركم لمعالجة اضطرابات الكبد والمرارة، وذلك بشرب

فنجانين أو ثلاثة فناجين من الحليب الحار يومياً حيث يُضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم لكل فنجان. (ر. الكركم).

* يُشرب يومياً ملعقة واحدة من زيت فول الصويا صباحاً قبل الطعام، وذلك لاحتوائه على دهنيات فوسفورية غنية باللستين، حيث يفيد في حل المواد الدهنية في الدم وخاصَّةً منها الكولسترول، ويمنع ترسبه على جدران الشرايين وفي كيس المرارة، ممَّا يقي من تكوّن الحصيات. (ر. الصويا).

* تُستعمل الأملاح الصفراوية تحت إشراف الطبيب، فقد ثبتت فائدتها في إذابة بعض أنواع حصى المرارة، ومُساعدتها على منع تكوُّن حُصيات أُخرى ـ كما يفيد أخذ حبات من ڤيتامين (أ) بعد الطعام، وذلك لحاجة الغشاء المبطِّن للمرارة والقنوات الصفراوية إلى كميات كبيرة منه.

* أكَّدت جميع الأبحاث الطبية الحديثة التي أُجريت على الحرشف (الأرضي شوكي) على فائدته الكبيرة في معالجة حالات قصور الكبد والمرارة، وخفض الدهون وإذابة ترسباتها، وخفض نسبة الكولسترول الضار ومقاومة ترسبه على السطح الداخلي المبطِّن للشرايين، وترسبه في كيس المرارة، والوقاية من تكوُّن الحصيات، والوقاية من تصلُّب الشرايين، وتنشيط عملية الهضم.

ويُمكن أن يؤكل الحرشف نيئاً أو مسلوقاً. إلاَّ أنَّ فائدته الطبية الكبيرة تكمن في أوراقه التي تتفرَّع من الساق، حيث يُشرب من مغليِّها ثلاثة أكواب يومياً قبل الطعام.

وبسبب مفعول الحرشف المحرِّض للكلى، فإنَّه يُفضَّل للأشخاص المصابين بالروماتيزم، والتهاب المفاصل، والنقرس، والمسالك البولية الضعيفة استعمال خلاصته الفعَّالة المحضَّرة صيدلانياً بمعدَّل حبة واحدة تؤخذ مع كوب ماء كبير قبل الطعام ثلاث مرات يومياً. (ر. الحرشف).

* يفيد استعمال خلاصة الفجل الأسود المحضَّرة صيدلانياً باسم (رافانوس)، حيث أكَّدت الأبحاث الحديثة على فائدة الفجل عموماً والفجل الأسود خصوصاً (فجل الخيل) في معالجة التهاب المرارة وتفتيت حصياتها الصغيرة، ومعالجة اضطرابات الكبد وتسكين آلامه، ومعالجة القصور الهضمي. ويفيد لذلك شرب فنجان صغير من عصير الفجل الأسود صباحاً على الريق. ويُمكن تحليته بالعسل لتحسين طعمه.

* يُعتبر النعناع من الأدوية العشبية المفضَّلة في معالجة اضطرابات المرارة، حيث يُساعد على إدرار الصفراء وتسكين المغص.

ويفيد لذلك شرب ثلاثة أكواب من شاي النعناع يومياً.

* يُشرب يومياً مقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مضافاً إليها بضع نقط من عصير الليمون صباحاً على الريق قبل الطعام، ومثلها قبل النوم. حيث أنَّ لزيت الزيتون فائدة معروفة في إدرار الصفراء، ومعالجة احتقان الكبد، وتخفيض نسبة الكولسترول والدهون، ومنع الترسبات، والوقاية من تكوُّن الحصيات، والمساعدة على تفتيتها في حال حدوثها.

* المواد التالية مفيدة في إدرار الصفراء ومعالجة احتقان المرارة:

الكرفس، الفراولة، الجرجير، الكرز، العنب، الفجل، الهليون.



المعدة

المعدة كتلة عضلية جوفاء مقوّسة الشكل، يتألف جدارها من ثلاث طبقات عضلية متشابكة ومختلفة تعطيها صفة القوَّة والمرونة، حيث يمكنها أن تتسع إلى ثلاثة ليترات من الطعام والسوائل في حالة الامتلاء. وتقوم العضلات القوية لجدار المعدة بطحن الطعام عن طريق تقلصاتها المنتظمة.

بينما يحتوي غشاؤها المخاطي على ملايين الغدد التي تنقسم بمجموعها إلى ثلاثة أنواع:

غدد منتجة للخمائر الهاضمة، وغدد مفرزة لحامض كلور الماء، وغدد تفرز المخاط الذي يحمي بطانة المعدة.

وبما أنَّ المفرزات الكيميائية للمعدة قوية جداً في مفعولها، فإنَّ أي زيادة أو خطأ في إنتاجها يمكن أن يُحدث ضرراً بالغشاء المخاطي المبطِّن لها، كحدوث القرحة مثلاً.

كما أنّ هذا الغشاء يتهيَّج بسهولة عند بعض الأشخاص بسبب بعض أنواع الأطعمة أو السوائل أو العقاقير الطبية، ممَّا يؤدِّي إلى التهاب المعدة أو عسر الهضم، وما ينتج عن ذلك من غثيان وقيء ومغص وتنشج وحرقةٍ وألم، حيث يُمكن للطبيب المختصّ أن يُشخّص المرض ويصف له العلاج المناسب.

وفي كل الأحوال فإنَّه ينبغي اتباع العادات الصحيَّة في طريقة التغذية، وطهي الطعام جيداً قبل تناوله، وتجنُّب دخول الغازات، والابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة والمواد الحرِّيفة كالبهارات والمخللات مثلاً.

العلاج

* تُراجع الوصفات الخاصَّة بمعالجة قرحة المعدة، وعسر الهضم، والقيء والغثيان، في موضع كلٍّ منها في الكتاب. كما تُراجع حالة نفخة والتهاب المعدة والمغص في باب الأمعاء للاستفادة من الوصفات الواردة فيه.
* يفيد استعمال مسحوق أو مغلي أوراق وفروع عشبة القنطريون الصغير لتقوية المعدة ومعالجة ضعفها، وضعف الشهيّة للطعام، ومعالجة اضطراب إفرازات المعدة، وحرقة المعدة وحموضتها.

حيث يُؤخذ مقدار غرامين فقط من المسحوق مع قليلٍ من العسل ثلاث

مرات يومياً، أو يُشرب فنجان من المغلي قبل الأكل ثلاث مرات يومياً. (ر. القنطريون).

* النباتات الغذائية التالية صديق حميم للمعدة، والمداومة على استعمالها ينشّط إفرازاتها ويقوّي عملية الهضم فيها:

التفاح، الجزر، الخوخ (البرقوق)، الشعير، الفجل، الرشاد، الخس، الخبيزة، الطرخون، الأترج، البطاطا، الرمّان، الجرجير، السعتر، النعناع، الشبت، العنب، الهندباء، الببايا.



المهبل

التهاب ـ سيلان ـ حكاك

تتميّز الالتهابات المهبلية بكثرة الإفرازات البيضاء، وشدّة الحكاك، وآلام تشتدّ أثناء عملية الجماع.

وغالباً ما يحدث الالتهاب نتيجةً للإصابة بالطفيليات (داء المشعّرات) أو الفطريات (داء المبيضات) ممّا هو شائع ومعروف بين النساء.

وقد يحدث الالتهاب والحكاك عند بعض النساء نتيجةً لاستعمال حبوب منع الحمل، أو انقطاع الحيض، أو مرض التعقيبة، أو داء السكري.

وفي كل الأحوال يتطلّب الأمر استشارة الطبيبة النسائية المختصّة لمعرفة السبب المؤدّي إلى حدوث الالتهاب وغزارة الإفرازات والحكاك، ومعالجته بشكلٍ صحيح.

العلاج

إنَّ أفضل عناية لصحّة المهبل تكون بتنظيف منطقة المهبل يومياً بالماء الجاري والصابون. ولا يُنصح باستعمال الحقن المهبلية كتنظيف روتيني إلاّ

في بعض حالات أخماج المهبل التي يصفها الطبيب، وحالات الالتهابات والسيلانات البسيطة، وينبغي حينها تطبيق كافة الإجراءات الصحية اللازمة بحيث تُعقَّم المحقنة جيداً، ويكون السائل المستعمل مغلي ومعقَّم بشكلٍ جيد ويُستعمل وهو فاتر. ويجب رفع خزان المحقنة على ارتفاع لا يزيد عن متر واحد تخفيفاً لضغط السائل وتجنُّباً لدخوله إلى الرحم. علماً أنَّ الإكثار من استعمال بعض السوائل المصنَّعة تجارياً يُسبِّب خللاً في التوازن الطبيعي للمهبل، وتهيُّجاً لبطانته. بينما يُعتبر الماء الممزوج بالخل (ويُفضَّل خل التفاح) من أفضل السوائل المستعملة لهذا الغرض. حيث يُضاف مقدار ملعقة كبيرة من الخل إلى ليتر من الماء الفاتر ويُستعمل مرة واحدة يومياً. كما يفيد لذلك استعمال ملعقة متوسطة من بيكربونات الصوديوم، أو ملعقة متوسطة من ملح الطعام، أو مقدار قبضتين من الخبيزة مع معلقة صغيرة من البيكربونات، أو مقدار قبضة واحدة من المريمية (القصعين)، أو قبضة واحدة من الكينا (الأوكاليبتوس).

* ويُعتبر الزيت العطري المستخرج من أزهار نبات الآذريون (الأقحوان)، مضاداً فطرياً فعَّالاً لحالات الخمج المهبلي، ويفيد لذلك شرب فنجان من الماء المحلَّى مُضافَ إليه عشر نقط من الزيت ثلاث مرات يومياً. (ر. الآذريون).

* ويفيد أيضاً شرب ثلاثة فناجين من مغلي القرفة لثبوت فائدتها علمياً في مكافحة أنواع عديدة من البكتريا المسببة للإنتانات والفطور والفيروسات، خاصَّةً الإنتانات البولية وفطور المبيضات المسؤولة عن الإنتانات الفطرية. (ر. القرفة).



حرف النون

النزلة الشعبية (التهاب شعبي)

هو التهاب جرثومي أو بكتيري يُصيب شعب التنفس الهوائية، حيث يُساعد على ظهوره البرد الشديد، والغازات المهيّجة، والغبار، والزُحام، والعدوى من أشخاصٍ مصابين بأمراضٍ تنفسية. بينما يُعتبر التدخين من أهم الأسباب المهيِّئة للإصابة بالمرض وزيادة تفاعله.

وغالباً فإنَّ المرض لا يدوم طويلاً، وهو على الأطفال والشيوخ أكثر تأثيراً. وقد تتكرر هجمات الالتهاب ويُصبح المرض مزمناً، خاصَّةً لدى مُدمني التدخين، حيث يظهر ذلك عليهم من خلال السُّعال المستمر، والبُصاق، وقصر النَّفَس.

وقد تتضاعف الحالة المزمنة فتتأثَّر الرئة وتُصاب بالالتهاب، والنُّفاخ، كما يتأثَّر القلب ويُصاب بالقصور.

والوقاية من المرض تكون بالوقاية من الأسباب التي تُساعد على ظهوره، وخاصَّةً البرد الشديد، وتجنُّب التدخين، والاحتياط عند التعرُّض للمصابين بأمراضٍ تنفسية، أو التعرُّض للأماكن المزدحمة.

العلاج

* يفيد شرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلي بذور الشمَّار، وذلك لاحتوائه على كثيرٍ من المواد المفيدة كالأنيثول والفانشون، وهي مواد مثيرة لإفرازات الغدد، ومسكّنة للتشنجات، ومُعالجة لالتهابات الجلد

المخاطي. بما في ذلك النزلة الشعبية، وسُعال الصدر، والسعال الديكي. (ر. الشمّار).

* يُضاف فُصان من الثوم المهروس إلى كأس من الحليب، حيث يُغلى على النار ثمَّ يحلّى بالعسل ويُشرب ساخناً مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

* يُشرب يومياً (٢ ـ ٣) فناجين من مستحلب زهور نبات الخطمي وردي (الخاتمية) أو (١ ـ ٢) فنجان من مغلي بذور الكتان، وذلك لاحتوائهما على نسبة كبيرة من اللعاب الغروي والزيوت الدهنية، والمواد الهُلامية التي تفيد بمجموعها في تلطيف ومعالجة التهابات الجلد المخاطي وتسكين آلامه، بما في ذلك النزلة الشعبية والنزلات الصدرية والسعال الديكي وسُعال الصدر. (ر. الخطمي، الكتان).

* يُشرب فنجانين يومياً من مستحلب نبات السعتر، ويُفضّل النوع البرّي منه، وذلك لاحتوائه على نسبة كبيرة من مادة الثيمول المطهِّرة، ومواد أُخرى مفيدة في معالجة التهاب الشعب الهوائية، والنزلات المعوية والصدرية، والتهابات الرئة، والأمراض الجرثومية في المعدة والأمعاء، وإزالة التشنجات الناتجة عن ذلك. (ر. السعتر).

* يُشرب (٢ ـ ٣) فناجين يومياً من مغلي مسحوق أوراق البنفسج العطر، أو مغلي أزهار الزيزفون، أو مغلي الخبازة البريّة، وذلك لاحتوائهم على مادة السابونين وعلى مواد هلامية ومواد مقشّعة تفيد بمجموعها في تسكين التشنجات، وتسهيل التقشُّع، ومُعالجة النزلات الشعبية، والزكام المحتقن، وجميع الحميات الناتجة عن البرد.

* تحتوي البراعم الزهرية للقرنفل والتي تُدعى (كبش قرنفل) على نسبة كبيرة من الزيت الطيار الذي يحتوي على نسبة عالية من مادة (الأوجينول) المطهِّرة والمسكِّنة والمضادّة للالتهابات، والمفيدة في معالجة التهاب الشعب الهوائية. حيث يؤخذ من مسحوق القرنفل مقدار

نصف ملعقة صغيرة محلاّة بالسكر، ثلاث مرات يومياً. أو يُشرب من مغلي المسحوق ثلاثة فناجين يومياً. (ر. القرنفل).

* تُستخدم أوراق الأوكاليبتوس (الكينا، الكافور) في التهابات الشعب الهوائية، وفي معالجة كثيرٍ من الأخماج، حيث أنَّ لمادة (الأوكاليبتول) الموجودة بكثرة في زيته الطيار مفعولاً قوياً مضاداً للمكيروبات ومفعولاً مُذيباً وطارداً للبلغم، ممَّا يُساعد على الشفاء من التهابات الجهاز التنفسي الخفيفة والحادّة.

ويُستعمل لذلك البُخار المتصاعد من مغلي مسحوق الأوراق الجافّة، حيث يُستنشق ثلاث مرات يومياً، كما يُشرب من المغلي فنجان واحد أو اثنان على الأكثر في اليوم.

ويُمكن استعمال كبسولات زيت الأوكاليبتوس التي تُباع في الصيدليات، حيث يُؤخذ منها ثلاث كبسولات يومياً. (ر. الأوكاليبتوس).

* يُصنع خليط مكوَّن من مفروم بصلة يابسة في كمية مماثلة لها من عسل النحل الصافي أو العسل الأسود، حيث يؤكل من الخليط مقدار ملعقة صغيرة واحدة كل ثلاث ساعات. فقد أكَّدت كثير من الأبحاث الحديثة على فائدة عصير البصل مع العسل الأسود في زيادة مناعة الجسم ضد سموم معظم أنواع البكتيريا ومعالجة الالتهابات في الرئة والقصبات. (ر. البصل).

* يفيد الصمغ الراتنجي الزيتي المجفَّف والمستخرج من جذوع شجر المرّ (المُرَّة) في تطهير الأغشية المخاطية وإزالة القشع، حيث يُشرب من منقوعه في الماء الدافىء مقدار فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً، كما يُستعمل فركاً على الصدر لمعالجة التهاب القصبات ونزلات البرد. (ر. المُرّ).

* أزهار البيلسان مقشِّعة وطاردة للبلغم، وتفيد في معالجة نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية، كما أنَّ للمردقوش مفعولاً مماثلاً لذلك.

ويفيد كثيراً صنع مغلي من أزهار البيلسان وأزهار وأوراق المردقوش وأوراق الأخيليا أم الألف ورقة. حيث يُشرب من المغلي ثلاثة فناجين يومياً. كما يفيد استنشاق البخار المتصاعد من المغلي أيضاً. (ر. البيلسان، المردقوش، الأخيليا).



النَّقرس

هو مرض يرتبط بالزيادة المفرطة للحامض البولي في الجسم وعدم قدرة الكليتين على مُعالجته والتخلُّص منه. ممَّا يؤدّي إلى تجمُّع بللورات الحامض البولي في مفاصل الجسم فتتضخم وتلتهب وتسبِّب ألماً شديداً، خاصَّةً في إبهام القدم وأصابع اليدين وفي الركبة والمرفقين.

والنقرس مرضٌ استقلابي يُمكن السيطرة عليه، إلاَّ أنَّ إهمال معالجته يُمكن أن يُسبِّب تضرر الكليتين وارتفاع الضغط الدموي وتشوّه المفصل المصاب.

العلاج

* ينبغي على المصاب بالنقرس شرب كميات كبيرة من الماء والسوائل المختلفة يومياً، لأنَّ ذلك يفيد كثيراً في طرح الحامض البولي والسيطرة على معدلاته في الدم، كما ينبغي عليه الإكثار من تناول الفواكه والخضار والألبان، وتجنُّب البهارات والأطعمة الدسمة والابتعاد نهائياً عن شرب الكحول التي حرَّمها الله بكافة أنواعها فهي تحبس حمض البول وتمنع طرحه خارج الجسم، كما أنَّ استعمال الأسبرين يُبطىء من

إفراغ حمض البول، لذلك يُفضَّل عند هجمة الألم استعمال مسكِّنٍ غيره.

وينبغي على المصاب أيضاً إنقاص وزنه إذا كان زائداً، وعدم أكل لحم الأعضاء كالكلى واللسان والكبد والطحال، وكذلك سمك الرنجة والسردين، ومرق اللحم والدجاج.

وعدم الإفراط في تناول اللحوم بأنواعها وخاصَّةً الأحمر منها.

* تستعمل الثمار العنَّبية النَّاضجة للعرعر في معالجة الأخماج البولية، والتخلّص من الفضلات الحمضية، حيث تفيد في معالجة النقرس والتهاب المفاصل والالتهابات البولية.

كما يُستعمل الزيت القطراني (زيت الكادي) المستخرج من خشب العرعر والحاوي على مادة الفينول على شكل دهون وتدليك للعضو المصاب.

كما يُمكن عمل زيت طبيعي مسكِّن ومفيد لداء النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل، وذلك بنقع كمية من ثمار العرعر الناضجة في ثلاثة أمثالها من زيت الزيتون ضمن زجاجة محكمة السدّ، حيث توضع في مكان دافىء لمدة عشرة أيام، وبعدها يُخفَّف الزيت بكميّة مماثلة له من الماء ويُحفظ للاستعمال. (ر. العرعر).

* الكرفس مدرّ فعَّال للبول، ويفيد كثيراً في تطهير المجاري البولية، وزيادة طرح حمض اليوريك، ومعالجة حالات النقرس، والروماتيزم، والتهابات المجاري البولية، والتهاب المفاصل، والبول الزلالي.

وأفضل طريقة للاستفادة من الكرفس، هي شرب نصف كوب من عصير الأوراق والفروع صباحاً على الريق، أو شرب ثلاثة فناجين قهوة من العصير يومياً. (يُعصر بالعصارة الآلية).

وعصير الكرفس يفيد أيضاً في تنقية وتقوية الدم، وتسكين المغص، ويُساعد على خفض الضغط المرتفع.

كما أنَّ استعمال كمادات عصير الكرفس تفيد في تسكين آلام النقرس والروماتيزم. (ر. الكرفس).

* الإكثار من أكل الفراولة وشرب عصيرها يفيد في تنقية الدم، وإدرار البول، وهي قلوية تُساعد على طرح حمض البول، ومعالجة النقرس، وأمراض المفاصل، والرمال البولية.

* كما أنَّ التمر غني بالأملاح المعدنية القلوية التي تفيد في مقاومة النقرس ومنع تكوّن الحصيات الحمضية.

* والعنب مفيد جداً لمريض النقرس وذلك لخاصيّته في تنقية الدم من السموم والفضلات، وبناء الأنسجة، وطرح حمض البول.

* وعموماً فإنَّه يفيد مريض النقرس الإكثار من تناول الفواكه والخضار التالية وشرب عصيرها:

الفراولة، العنب، الملفوف، التفاح، البصل، الكراث، الهندباء، التمر، البندورة، الفجل، زيت الزيتون، الجرجير، الخس، الموز، الخوخ، الكرفس، الليمون.

* ويفيد تجنُّب أو الإقلال من المواد التالية لأنَّها ضارّة بمريض النقرس:

السبانخ، الحرشف، العرق سوس، اللحم الأحمر ولحم الأعضاء، السردين وسمك الرنجة، البقوليات (كالحمص، والفول، والعدس).

* ولتسكين آلام النقرس، فإنَّه يفيد عمل مغطس موضعي فاتر للعضو المصاب مصنوع من تبن الشوفان (القش)، أو من بذور الخردل الأسود. (ر. الخردل).

* القراص (القريص) مفيد جداً في معالجة حالات النقرس، والتهابات المفاصل، والانصبابات المائية. وأوراقه تستعمل على شكل كمادات

مفيدة لتسكين آلام النقرس، والروماتيزم، وعرق النسا، والتهاب المفاصل، والآلام العصبية.

وأفضل طريقة للاستفادة منه تكون بشرب كوبين من عصير أوراقه يومياً، أو شرب مغلي الأوراق بمعدَّل ثلاثة أكواب يومياً. (يوجد منها في الصيدليات عبوات جاهزة مثل أكياس الشاي). (ر. القرص).



النوم واضطراباته ـ الأَرَق

النوم ضروري لجميع الكائنات الحية بما فيها الإنسان، إذ لا يُمكن للحياة أن تستمر من دونه، ولا يُمكن لأعضاء الجسم أن تستمر بعملها دون أن تأخذ قسطها المطلوب من الراحة أثناء النوم.

فالنوم يُبطىء عمل وظائف جميع أعضاء الجسم من قلب، ودماغ، وأعصاب، وتنفُّس، وهضم، وإفرازات، ودوران، وذلك لترتاح الأعضاء وتُعاود عملها بعد ذلك بهمَّةٍ ونشاط.

وللاستفادة من النوم فإنَّه يجب أن يكون هادئاً ومُريحاً، وأن تكون مُدَّته كافية ومتناسبة مع العمر، وأن يكون للإنسان وقت محدَّد لنومه واستيقاظه.

وقد يستعصي النوم على الإنسان في بعض الأحيان، بسبب ما يتعرض له في حياته من قلقٍ واضطراب، وهمٍّ وغمٍّ، وضيق نفسي يؤرِّقه ويُذهب عنه الراحة والنوم.

العلاج

شكا خالد بن الوليد رضي الله عنه إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله، ما أنام الليل من الأرق، فقال له: «**إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهمَّ ربَّ السماوات السبع وما أقلَّت، وربَّ الشياطين وما أضلَّت، كُن لي جاراً من**

شرِّ خلقك كلِّهم جميعاً أن يَفرُطَ عليَّ أَحَدٌ منهم أو يبغي علي، عزَّ جارُك، وجَلَّ ثناؤُك، ولا إله غيرك، لا إله إلاَّ أنت». رواه الترمذي.

* يُشرب كوب من اللبن الرائب قبل النوم بساعة، وذلك لخاصيَّته المهدِّئة للأعصاب. كما يُنصح الأشخاص عصبيي المزاج بالمداومة على شرب اللبن الرائب، وخاصَّةً قبل النوم.

* يُنصح المُصاب بالأرق نتيجةً لتوتر الأعصاب بتناول بضع حبَّات من التمر أو البلح يومياً قبل النوم، فقد اكتُشفت في البلح مواد تُساعد على تهدئة الأعصاب وتخفيف الأَرق.

كما يُنصح بإعطاء الطفل الثائر ذو المزاج العصبي بضع حبات من التمر كل صباح، كي تهدأ أعصابه ويخفَّ اضطرابه.

* تتمتَّع زهرة الآلام (زهرة الباسيون) بخواص مهدِّئة، ومسكِّنة، ومُضادة للتشنجات. وتُستعمل رئيسياً في حالات تسرُّع القلب العصبي، والقلق، والأرق، والتشنُّجات عصبية المنشأ.

وهي تساعد على النوم الطبيعي بهدوء، كما أَنَّها لا تُسبِّب إدماناً أو تعوُّداً، ويُمكن استعمالها بأمان، فهي أفضل بكثيرٍ من بعض المركبات الكيميائية التي لا تخلو من آثارٍ جانبية وأخطار. كما أَنَّها تدخل في تركيب عدد كبير جداً من الأصناف الدوائية المهدِّئة.

ونظراً لصعوبة الحصول على زهرة الآلام، فإنَّه يُمكن استعمال ملخَّصاتها الفعَّالة المُصنَّعة على شكل كبسولات تُباع في الصيدليات، مثل دواء (باسيفلور) المصنَّع من قبل شركة آركوفارما الفرنسية.

* يفيد شرب ثلاثة أو أربعة أكواب يومياً من مغلي أزهار الزيزفون آخرها قبل النوم بساعة، وذلك لفائدة شاي الزيزفون في إرخاء الأعصاب، حيث أنَّه يبعث على الاسترخاء، ويفيد كثيراً في معالجة الأرق والنوم المضطرب، كما يفيد كثيراً الأطفال سريعي الانفعال والتهيُّج.

ويُفضَّل أن يُضاف إليه بضع نقط من ماء الزهر، وهو الماء المقطَّر من زهر النارنج (أبو صفير)، أو من الزيت العطري المستخرج من أزهار النارنج والمعروف في الصيدليات باسم (زيت نيرولي) وذلك لفائدته المعروفة بتهدئة الأعصاب ومعالجة حالات التوتر واضطرابات النوم.

* يمكن استعمال الخُزامى (اللاوند) كما يُستعمل الزيزفون فهو يتمتَّع بنفس الخواص المهدِّئة، ويفيد في معالجة الأَرق واضطرابات النوم أيضاً.



حرف الهاء

الهُزال

الهُزال هو نقص بالغ في وزن الجسم، ونحافة مفرطة تظهر بضمور العضلات، وعدم وجود دهن مخزون، وضعف عام في الجسم.

وغالباً ما يحدث الهُزال نتيجةً لسوء التغذية. فإذا كان الهُزال نحافة بسيطة في الجسم، وصاحبها يتمتَّع بالحيوية والنشاط، فإنَّ ذلك لا يستدعي علاجاً.

وإذا لم يكن للهُزال سبب واضح، فإنَّ ذلك يستدعي ضرورة مُراجعة الطبيب، فقد يكون الهزال ناتجاً عن مرضٍ يستوجب العلاج، كاضطرابات الغدة الدرقية والغدد الصم، وأمراض جهاز الهضم مثلاً.

العلاج

* الحلبة تزيد الوزن، وهي موصوفة لكل حالة مَرضيَّة مُنهكة للجسم، كالوهن والخمول وانحلال القوى، كما أنَّها تقوّي الدم وتفتح الشهيَّة وتقوّي جهاز الهضم. (ر. الحلبة).
* يُشرب فنجان من مغلي الأفسنتين المحلَّى بالعسل قبل الطعام بنصف ساعة، وذلك لفائدته في فتح الشهيَّة للطعام، وفي حالات الوهن الجسماني، والهُزال، وفي تنشيط القنوات الهضمية عندما تُصاب بوهنٍ أو ضعف. (ر. الأفسنتين).
* يؤكل التمر مع الحليب، كما يؤكل: اللوز، الجوز، الحمُّص، التين، القمح، الشعير، الأرز، الصويا، البطاطا، جوز الهند، العدس،

الكستناء، المشمش، الموز. لفائدتهم في حالات الوهن الجسماني والهُزال.



الهيوجيَّة والعصبيَّة

هي حالات من الانفعال وتوتر الأعصاب والإرهاق وردّات الفعل الشديدة، يمرُّ بها غالب الناس في فترات مختلفة من مراحل حياتهم.

وغالباً ما تكون هذه الانفعالات قصيرة وتتلاشى بسرعة، ولكن في بعض الحالات فإِنَّها قد تستمر طويلاً، كما أنَّ بعض الأشخاص لديهم استعداد لسرعة الاستثارة والانفعال لأتفه الأسباب.

العلاج

* يُعتبر مستحلب الترنجان (الملِّيسا) من أفضل المشروبات النباتية المفيدة في معالجة حالات توتر الأعصاب، وسرعة الغضب والانفعال، والتشنجات العصبية، وخفقان القلب العصبي.

ويُصنع مستحلب الترنجان من الأوراق الجافة أو الطازجة كما يُصنع الشاي، ويُشرب منه ثلاثة أكواب يومياً. (ر. الترنجان).

* تحتوي جذور نبات الناردين مخزني (حشيشة القط) على حوامض مختلفة أهمَّها حمض (الإيزوفاليريانيك) أو الناردينيك، وهو يُستعمل في علاج مختلف أنواع التشنجات والاضطرابات العصبية، وخاصَّةً حالات الأرق، والقلق، والصداع النصفي، وخفقان القلب العصبي.

وقد استُخدمت صبغة الناردين المعروفة تجارياً باسم (صبغة الفالريانا) أثناء الحرب العالمية الأولى بكثرة مع الأشخاص المصابين بالجهد والإرهاق العصبي.

وتُستعمل صبغة الناردين أو نقيع جذوره بحذر ضمن الجرعة المحدَّدة، ولمدة لا تزيد عن عشرة أيام إلاَّ بعد حدوث توقُّف، وذلك خشيةً من تأثيره القوي على الأجهزة العصبية ومن حدوث الاعتياد عليه. (ر. ناردين مخزني).

* إنَّ لعشبة الأرطماسيا (حبق الراعي، عبيثران) مفعولاً مشابهاً لمفعول الناردين مخزني، وتُستعمل لمعالجة الحالات المرضيّة التي يُستعمل لها الناردين، ومنها الهيوجية والعصبية، ويفيد لذلك استعمال نقيع أو مستحلب أزهار وأوراق الأرطماسيا أو مسحوق جذورها. مع التأكيد على ضرورة التقيُّد بالمقادير الموصوفة، وعدم استعمالها من قبل الحوامل والمرضعات والشيوخ والأطفال والأشخاص المصابين بالتهابات هضمية. (ر. أرطماسيا).

* ينبغي على الأشخاص عصبيِّي المزاج الإقلال من المشروبات والمأكولات المحتوية على مادة الكافيين بسبب تأثيراتها المنبهة للأعصاب، مثل:

القهوة، الشاي، الكاكاو، الكولا، الشيكولاتة.

وكذلك تجنُّب شرب الخمر، والتوقف عن التدخين لاحتوائه على مركب النيكوتين المنبّه للأعصاب.

ويُستحسن لهم المداومة على استعمال الأعشاب المعروفة بتهدئتها للأعصاب وتسكينها للتشنجات ذات المنشأ العصبي وأهمَّها: أزهار الزيزفون، أزهار الليمون (والأفضل النوع المرّ المسمَّى أبو صفير)، أوراق الترنجان (الملِّيسا). كما أنَّ الخس، والتفاح، والقثَّاء، واليقطين، والبرتقال، ونقيع زهور الياسمين، لهم تأثيرات مفيدة في تهدئة الأعصاب.

وقد اكتُشف حديثاً أنَّ البلح يحتوي على مواد تُساعد على تهدئة

الأعصاب ومعالجة الأرق. لذا يُنصح بتناول البلح قبل النوم وفي كلِّ صباح، وخاصَّةً من قبل الأطفال الثائرين ذوي المزاج العصبي المضطرب كي تهدأ أعصابهم ويخفَّ اضطرابهم.



حرف الواو

الولادة

يُعتبر التمر من أفضل الأغذية التي يجب على المرأة الحامل المحافظة على تناولها بشكلٍ دائم، وخاصَّةً أثناء فترة الولادة.

وقد أوحى الله عزَّ وجلَّ إلى مريم بأن تأكل التمر أثناء فترة المخاض، وذلك في قوله جلَّ وعلا في سورة مريم: ﴿وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا﴾ آية (٢٥ ـ ٢٦).

وقد اكتَشَفَ العُلماء في البلح مادَّة البيتوسين، وهي مادَّة مفيدة جداً في تنظيم عملية الطلق، حيث تزيد من وتيرته أو تخفِّفها حسب الحاجة تسهيلاً لعملية الولادة.

كما أكتشفوا فيه مواد أُخرى شبيهة بالهرمونات الطبيّة التي تُساعد على منع حدوث النزيف بعد الولادة، وتُساعد على إرجاع الرحم إلى حالته الطبيعية، ومواد أُخرى تُساعد على تهدئة الأعصاب. هذا إضافةً لقدرة التمر على سرعة تزويد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة والوقاية من أخطار ارتفاع ضغط الدم. وكل ذلك تكون الحامل بأشدّ الحاجة إليه أثناء عملية الولادة.

* يفيد شرب مستحلب اليانسون، وذلك لخواصّه المفيدة المضادّة للتشنجات والمقوية للطلق أثناء الولادة والمسهّلة لها.

ولفائدته أيضاً في تسكين المغص وطرد الغازات، ممّا يفيد الأم المرضع

ويفيد وليدها أيضاً، حيث يستفيد الطفل من هذه الخاصية عن طريق الرضاعة من حليب أمّه.

* يُنصح بتناول ملعقة صغيرة من مسحوق حب الرشاد صباح كل يوم، بعد الولادة، حيث تُجبل بالعسل أو تؤخذ مع الحليب، وذلك لفائدة الرشاد في تقوية مناعة الجسم، وقتل البكتيريا والفطريات، ومقاومة الأورام. (ر. الرشاد).

* المريمية (القصعين) تضرّ بالمرأة المرضع لأنّها تُساعد على تجفيف الحليب لديها، بينما يفيد استعمالها أثناء فترة الفطام.



جدول بأسماء الأعشاب والنباتات
الواردة في هذا الكتاب
وأهم خصائصها واستعمالاتها الطبية

حرف الألف

الآذريون
(قوقحان ـ زبيدة)

ينشّط عمل الكبد والدورة الدموية، يقاوم الالتهابات (وخصوصاً التهابات العقد اللمفاوية)، يطهِّر الجروح والقروح ويُساعد على لأمها وسرعة شفائها.

الآس

قابض، مطهِّر، يفيد في معالجة نزف البواسير، والإسهال، والقروح الداخلية، والتهابات المثانة والشُعب التنفسية.

الأترج
(كبَّاد ـ ترنج)

لانتفاخ البطن وطرد الرياح.

الإجاص
(الكمثرى)

يطهِّر المعدة والأمعاء، يقاوم الإمساك، يوصف لفقر الدم والتسمم الغذائي، وللأطفال ضعيفي البنية.

أخيليا
(أم الألف ورقة ـ عشبة النجارين)

قابضة ومخثرة، تُعالج الجروح والنزوف، وخاصَّةً نزف البواسير والرعاف والنزف الرئوي.

وتستعمل لتشققات الجلد، وحلمة الثدي، وتفسخات الشرج، والدوالي.

الأراك
(السواك ـ المسواك)

مضاد للتعفنات، قاتل للجراثيم، يطهِّر جوف الفم والأسنان، ويطهِّر اللثة ويقوِّيها ويوقف نزف الدم فيها.

أرطماسيا
(عبيثران ـ بعيثران ـ حبق الراعي)

لاضطراب الحيض وتشنجاته، والتشنجات العصبية، وحالات الصرع والهستيريا.

الأرز

الزحار، قرحة المعدة، تطرية الجلد.

أرقطيون

يفيد في معالجة إنتانات المجاري البولية، والإنتانات الفطرية، وتنقية الدم، ومعالجة الدمامل والقوباء وحب الشباب.

إشناسيا

الإنتانات الفطرية، الإنتانات البولية، إنتانات الأذن، السل الرئوي، التهاب القصبات، واللوزتين، والسحايا، والمفاصل، والروماتيزم، والأمراض الجلدية (صدف، قوباء، أكزيما).

أفسنتين
(دمسيسة ـ شيبة ـ عبيطران)

مطهِّر ومسكِّن ومضاد للعفونة والسموم، يفيد في حالة اليرقان والتهاب الكبد، وفي حالة الحكة والطفح الجلدي الناتجين عن الاضطرابات الكبدية.

الأقحوان
(زهرة الذهب ـ زهرة الغريب ـ الأراولة ـ شقائق النعمان)

يوسِّع الأوعية الدموية وينشِّط الدورة الدموية، يسكِّن آلام المثانة والبروستات والمبيض والرحم، ويسكِّن ويقاوم نوبات الصداع النصفي (الشقيقة)، ويفيد في حالة التهاب القصبات والجهاز التنفسي.

إكليل الجبل
(حصا البان)

احتقانات والتهابات الجهاز التنفسي، الاضطرابات الهضمية، الاحتقانات الصفراوية، الاضطرابات العصبية، الاضطرابات القلبية والكلوية، اضطراب الحيض وآلامه، التهابات وقروح اللثة وجوف الفم.

الأناناس

هاضم، مقاوم للرضوض وتمزقات الأربطة، مفيد للوزمات في النسيج الخلوي تحت الجلد، يفيدِ في معالجة مرض الديسك.

أوكاليبتوس

مضاد لالتهابات الجهاز التنفسي، مُذيب وطارد للبلغم، يفيد في علاج الحمّى القرمزية، والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) والحصبة، والتيفوئيد، والجيوب الأنفية، والسعال الديكي.

إيكي دنيا (بشملة)

مرض الزحار والتهابات الأمعاء.

حرف الباء

البابونج

مضاد للتشنج، طارد للغازات،

مسكِّن للآلام في المعدة والأمعاء، وآلام الطمث، والمثانة والبروستات (حقنة شرجية). والتهاب اللوزتين وتقرحات الفم (غرغرة). والرمد والتهابات العينين (غسول وضمادات). والتهاب الجيوب الأنفية (استنشاق). والالتهابات الجلدية، والخراجات، والدمامل، والآلام المفصلية، والروماتيزم، والنقرس، والرضوض. (زيت البابونج).

ولتقوية البصيلات وتلميع الشعر (غسولاً للرأس).

الباذنجان

قشرة الباذنجان تنشّط إفراز الصفراء، وتُعيق انتقال الكولسترول، وتخفّض نسبة الدهون.

البازلاء (البسلة)

منشّطة، مليّنة، تضرّ المصابين بالنقرس، وبالحصيات البولية الحمضية.

البامية

تفيد المصابين بقرحة المعدة والأمعاء.

البَبايا

يُساعد على الهضم، ويقي من قرحة المعدة، وأمراض المرارة، ويفيد في معالجة مرض الديسك.

برباريس شائع

قاتل قوي ومكافح فعَّال للجراثيم والإنتانات، يفيد في معالجة الإسهالات الناتجة عن التسممات الغذائية، وإنتانات الجروح، وإنتانات المجاري البولية، والإنتانات الفطرية (المبيضات البيض)، ويقاوم الزحار، والكوليرا، ويُساعد في معالجة ارتفاع ضغط الدم، والتهاب الجفون والملتحمة، وحساسية العين، ويُنشّط الكبد، ويدرّ الصفراء.

البرتقال

هاضم، مليِّن، فاتح للشهية، مهدِّىء للأعصاب، منشِّط للدورة الدموية، يُساعد على تثبيت الكلس ومقاومة داء الحفر وتنخُّر الأسنان، وعلى خفض ضغط الدم المرتفع.

البَصَل

يخفِّض نسبة الكولسترول الضار، يقي من تأثير الدهون، يُسيل وينقِّي الدم، يقي من حدوث الجلطات، يقي من تشمُّع الكبد، يدرّ البول، يخفِّض نسبة السكر، يطهِّر الفم، يطهِّر الجروح الملوَّثة، يقتل الجراثيم ويُعالج التهابات المثانة والمجاري البولية، يفيد في معالجة حالات الاستسقاء وتجمُّع السوائل، وتضخم البروستات، والتهابات الرئة والشعب الهوائية، والسعال الديكي،

والربو، والزكام، والروماتيزم، والتهاب المفاصل، والخدوش، ولسع الحشرات، ومسامير الأرجل. والأثافين، ومرض البهاق، والثآليل، والثعلبة.

بصل العنصل (الأبيض)

يقوّي القلب وينظّم ضرباته، يزيل البلغم ويُعالج التهاب القصبات المزمن.

البطاطا

لقرحة المعدة والأمعاء، والبواسير، وداء الحفر، ورمل الكلى والمرارة، وقصور الكبد، وتشقق الجلد.

البطيخ
(حَبحَب - جَبَس - دلاَّع)

مرطِّب، مليِّن، مدرّ للبول، مفيد للروماتيزم والتيفوئيد.

البقدونس

يدر البول، يصرِّف الرمال، يُسكِّن ألم النقرس والروماتيزم، ويفيد لمعالجة الاستسقاء، وعسر الطمث، وآلام الأعصاب، واحتقان الثدي، وسيلانات المهبل، وتسكين آلام الكدمات والرضّات ومنع احتقان الدماء الناتج عنهما.

البقلة (الرجلة)

تفيد في علاج حالة عسر البول، والبول المدمم، والتهاب المثانة، والإسهال المخاطي، والزحير، والدوسنتاريا.

البلُّوط (السنديان)

قابض، مطهِّر، مضاد للالتهابات، يفيد في معالجة نزف البواسير، والنزف المعدي والمعوي، والطمث الغزير، والإسهال المزمن، والبول المدمم، والزحار، وقروح الفم واللثة، وسيلانات المهبل، والتهاب الرحم عقب الولادة، وسلس البول، والتبوُّل الليلي في الفراش.

البُنّ

ينبِّه، ينشّط، يدرّ البول، يضرّ المصابين بقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والأرق وأمراض القلب.

البندق

ورق البندق يفيد في تنقية الدم، وإدرار البول، ومعالجة الدوالي، والتهاب الوريد، والحمَّى.

وزيت البندق يقوّي الدماغ، ويفيد المصابين بالرمال البولية، والتهاب المسالك البولية، ويطرد الدودة الوحيدة.

البندورة (الطماطم)

مضادّة للأكسدة، تقي من السرطان ومن أمراض القلب، تفيد في معالجة الإمساك، وارتفاع الضغط، ومرض السكر، والحصاة البولية، والنقرس، والروماتيزم.

البنفسج

يُسهِّل التقشُّع ويزيل البلغم، يفيد في معالجة النزلات الأنفية والبلعومية المزمنة، ومعالجة السعال، والتهاب القصبات، والنزلة الوافدة.

ويُستعمل غسولاً لرمد العين والتهاب الجفون، ومضمضةً لمعالجة التهاب اللثة والقِلاع، وتقرحات الفم.

البوصير (آذان الدب)

قابض، مليِّن، يُعالج الاضطرابات التنفسية (التهاب الشعب الهوائية، التهاب الحلق والحنجرة، الربو، السعال، السعال الديكي)، ويفيد في علاج مرض السل، والتهاب الغدد اللمفاوية المزمن.

البيلسان
(خمات - خابور - دمدسون)

مُقشِّع، مُعرِّق، مُليِّن، منشِّط، طارد للبلغم، مضاد للالتهابات الموضعية. يفيد في معالجة التهاب الشعب الهوائية، والنزلات الرئوية، ويقي من حمَّى الكلأ (حمَّى القش)، ويستعمل غسولاً وكمادات لمعالجة الرمد، والشحاد، وتقرُّح الجفون، والأكزيما، والقوباء، والالتهابات الجلدية، ويُستعمل مضمضة وغرغرة لمعالجة تقرُّح الفم، والتهاب الحلق واللوزتين.

حرف التاء

التُّرمس

يقوّي الأعصاب والقلب، يُكافح الإمساك، يُعالج الأكزيما الجافة والحزازة والبثور.

الترنجان
(ملِّيسا - حشيشة النحل - بلسم)

يُهدِّىء الأعصاب، ويفيد في حالة الاكتئاب والإنهاك العصبي، والحالات العصبية التشنجية (أرق، قلق، نرفزة، توتر)، ولتسكين آلام الصداع، والصداع النصفي، ومعالجة الخفقان العصبي، وتنشيط عمل القلب، والدماغ، وتنشيط الجهاز الهضمي ومعالجة عسر الهضم.

التفاح

خافض للضغط، خافض للكولسترول، مُعدِّل لدهون الدم، يساعد على ضبط وتثبيت نسبة السكر في الدم، يُساعد على الوقاية من سرطان القولون، ويقاوم البكتريا، والإسهال، والإمساك، والتيفوئيد، والزحار، والتهابات المعدة، والروماتيزم، والنقرس، وزيادة حمض البول.

ويفيد خل التفاح في حالة تصلب الشرايين والتهاب حوض الكلى، ووجود خلايا قيحية في البول، ويُستعمل غسولاً وكمادات لمعالجة الإفرازات المهبلية،

والجروح، والقروح، والطفح الجلدي، ويُستعمل دلكاً لمعالجة دوالي الساقين.

التمر

لتهدئة الأعصاب، ومعالجة الأرق، وتقوية الكبد، وتنشيط الغدة الدرقية، وتليين الأوعية الدموية، وتقوية الأعصاب، وغسل الكلى، وتنظيف الأمعاء، ومقاومة الإمساك، وتقوية القدرة الجنسية، والوقاية من ضعف السمع، ومن زيادة حمض البول، ومرض النقرس، وتكوُّن الحصيات الحمضية، ولتنظيم وتيرة الطلق بالزيادة أو النقصان، وتسهيل عملية الولادة، والمساعدة على قطع النزيف ومنع حدوثه بعد الولادة، ولمعالجة مختلف أنواع السموم والوقاية من الإصابة بها.

التمر هندي

ينشِّط الصفراء، يزيل الحموضة، يكافح الإمساك، يفيد في معالجة اليرقان ومرض الإسقربوط، وفي حالة الدوخة الناتجة عن ركوب السفن أو الطائرات.

التوت

يفيد في حالة الإسهال، والزحار، والبواسير. وأوراقه تُساعد على خفض نسبة السكر في الدم.

التين

يفيد في حالة فقر الدم، والإمساك، والتهابات الجهاز التنفسي، والسعال الديكي، ومعالجة الثآليل والأثفان، والبواسير، والنقرس.

حرف الثاء

الثوم

يخفِّض نسبة الدهون والكولسترول في الدم، يخفِّض ضغط الدم المرتفع، مُضاد لتخثّر الدم، مضاد للجراثيم وخاصّةً جرثومة (السالمونيللا)، مقاوم للأمراض المعوية والنزلات الصدرية، والزكام، وأمراض الفم، والتهاب القصبات.

حرف الجيم

الجانسنغ

ينبِّه الذهن، وينشِّط الخلايا والجهاز العصبي والقدرة الجنسية والقدرات الحيوية للجسم، ويُساعد على منع ترسب الكولسترول.

الجرجير

يقي من فقر الدم، ومرض الحفر، ويليِّن المعدة، ويُساعد على الهضم، ويدرّ الصفراء، ويفيد في علاج أمراض الكبد، ويقوّي العظام، وفروة الرأس، ويُساعد على منع سقوط الشعر.

الجزر

يقوّي البصر، يُساعد على النمو، يُعدِّل فعل الغدة الدرقية ويهدّىء من اضطراب القلب واضطراب الأعصاب، يُقاوم التعفُّن ويقوّي الجسم ضد الأمراض المعدية، ينقّي ويقوّي الكبد ويفيد في معالجة اليرقان والنوبات الكبدية، يطرد الديدان ويعالج إسهالات الأطفال، يفيد في تغذية البشرة وصيانتها من التجاعيد.

الجوّافة

تفيد في تعزيز قوى الجسم وتكوين الأنسجة وزيادة القوة والمرونة للغضاريف والأربطة وجدران الشرايين الدموية والنُّسُج العظيمة، وتُساعد الجروح على الالتئام، وتقي من التعفنات والأمراض الإنتانية.

الجوز (عين الجمل)

يقوّي الأنسجة والعضلات، يطرد الغازات، ويطرد الدودة الوحيدة والديدان المعوية من الجسم.

وقشرته تقوّي الدم وتفيد في معالجة الإسهال المزمن.

جوز الطِّيب

ينشّط جهاز الهضم، يطرد الرياح، يسكِّن المغص، يقي من الغثيان.

وزيته يفيد في تسكين آلام الروماتيزم وإجهاد العضلات.

جوز الهند (النارجيل)

يؤثِّر على إفرازات المرارة والبانكرياس ويُساعد على الهضم، ويفيد المرضى المصابون بحالة العجز عن الامتصاص التام للمواد الدهنية كما في حالة التليّف الكيسي والإسهال الدهني، ويحدّ من ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

حرف الحاء

حبة البركة
(الحبة السوداء ـ الشونيز)

مضادة للالتهاب، مقوّية للجهاز المناعي، تقاوم الجراثيم والڤيروسات، تفيد في معالجة الربو والأزمات الصدرية، وتخفف من أعراض الحساسية، وتفيد في تقوية الأعصاب ومعالجة الرجفة والشلل، وطرد الغازات، وتطهير الأمعاء، ومعالجة التعفُّن المعوي.

الحَرشَف
(خرشوف ـ أرضي شوكي ـ أنكنار)

يُعالج أمراض الكبد والمرارة، وينقّي الدم، ويخفِّض الدهون ويزيل ترسباتها، ويقي من تصلب الشرايين، ويحمي القلب ويقلل من خطر إصابته بالأمراض، ويفيد في معالجة عسر الهضم، وداء السكري،

والتهاب المثانة، والنقرس، وطرح الرمال والرواسب البولية.

حشيشة السعال (دوسة الحمار)

للمشاكل الصدرية والاضطرابات التنفسية، كالسعال التهيجي والسعال المصحوب ببلغم غزير، والتهاب القصبات، والتهاب الحنجرة.

وتساعد الكمادات على لأم الأنسجة ومعالجة الجروح والقروح بطيئة الالتحام، والدوالي الملتهبة، ولشد البشرة وإزالة التغضنات والتجاعيد.

الحلبة

لالتهابات الرئة، والتهاب اللوزتين والحلق، والربو وعسر التنفُّس، ولتنشيط غدة البنكرياس والمساعدة على خفض نسبة السكر في الدم.

الحلتيت (أبو كبير ـ صمغ الأنجدان)

لطرد الغازات وتسكين المغص، والسعال الديكي، والربو، والتهاب القصبات، وطرد البلغم.

الحمُّص

ينشّط الأعصاب، يقوي البُنية.

الحندقوق (إكليل الملك)

مضاد للتشنجات ومسكِّن لآلام المعدة والأمعاء، يُسيِّل الدم ويمنع تخثره، ويفيد في معالجة الدوالي، والآلام العصبية، وتوتر الأعصاب، ويدر البول، ويطهِّر المجاري البولية، ويستعمل مضمضة لالتهاب اللثة، وغرغرة لالتهاب الحلق واللوزتين، وكمادات لالتهاب الجفون والملتحمة.

الحنظل (العلقم ـ الحدج)

يعالج الإمساك، ويُذيب حمض البول، ويفيد في معالجة الروماتيزم والنقرس.

الحنَّاء

تنقِّي فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الدهنية الزائدة.

حرف الخاء

الخبازة (الخبيز)

لالتهاب القصبة الهوائية، والنزلات الشعبية، والتهاب جوف الفم، والسعال المصحوب ببلغم.

الخردل

فعَّال ضد العفن والنمو الجرثومي،

ويعقِّم المعدة وينشِّط عضلاتها ويحسِّن عملية الهضم فيها، ويقي من التسممات، ويفيد في تسكين الآلام العصبية والعضلية والروماتيزيمة، وفي حالة احتقان الرئة، وعسر التنفس، وضعف القلب عند المسنين.

الخرُّوب (خَرنوب)

للحمية الغذائية، وإقياءات الرضّع، وإسهالات الأطفال، وتعديل حموضة الجسم ممَّا يفيد في حالة النقرس والروماتيزم وأمراض الكلى.

الخَروَع

مُسَهِّل ومفرِّغ للمعدة، ينشِّط فروة الرأس ويقوِّي نمو الشعر، ويُستعمل دلكاً للتقرحات واليبوسات الجلدية والثآليل.

خُزام (بذر قطوناء ـ عشبة البراغيث)

مسهِّل قوي المفعول.

الخُزامى (اللاوند)

تهدِّىء الأعصاب، وتُعالج القلق واضطرابات النوم، وفي حالة النزلات الصدرية، والأكزيما الناشفة، والحروق البسيطة، والقروح، وألم المفاصل والعضلات، وإفرازات الرحم (الشر الأبيض).

الخس

مهدِّىء للأعصاب، مفيد لمرضى السكري، وأصحاب.

الخطمي (خاتمية ـ غسول)

مقشِّع، مسكن، مضاد للالتهاب، مفيد للنزلات الصدرية، والسُّعال المتهيِّج، والتهاب القصبة الهوائية والشعب التنفسية، والتهاب المثانة، وحرقة البول، وقرحة المعدة، وخراجات الفم، والتهاب الحلق واللوزتين، والقرحات الجلدية.

الخَلّة

مسكّنة ومضادة للتشنجات الكلوية والكبدية والصدرية، تساعد على طرح الرمال والحصيات، مفيدة للربو، والسعال الديكي، وبعض الأمراض الجلدية (بُهاق، ثعلبة، صدفية، جذام).

الخوخ (البرقوق)

يدر البول، ينقي الدم، مفيد للنقرس، والروماتيزم، والتسمم الغذائي، وأمراض الكبد، وفقر الدم.

الخولنجان

لطرد الرياح ومعالجة عسر الهضم التطبلي (الانتفاخي).

الخيار

ينقِّي الجلد، يُعالج التجعدات، والنمش، والكلف.

حرف الدال

الدراق
(خوخ - فركس)

منشّط، مليّن، هاضم، مهدّىء للأعصاب.

دوَّار الشمس

لتصلُّب الشرايين وزيادة نسبة الكولسترول في الدم.

حرف الذال

الذرة

لتصلُّب الشرايين، وارتفاع نسبة الكولسترول، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب المثانة المزمن، والروماتيزم، والنقرس، والتبوُّل الزلالي، والرمال البولية.

حرف الراء

الراوند (أطراوندي)

لتليين المعدة، للإمساك الشديد.

الرشاد
(جرجير البساتين - البقدونس الحاد)

يقوّي مناعة الجسم، ويقاوم البكتريا والفطريات، ويفيد لفاقة الدم، وداء الحفر، وحساسية المجاري التنفسية، وتقوية بصيلات الشعر.

الرمَّان

هاضم، مضاد للأكسدة، يساعد على طرح الدهون، يقي من تصلب الشرايين، يُعالج الزحار والإسهال المزمن، ينقي الدم، ويقوّي القلب، وينشّط الأعصاب، وعصيره يعالج التهابات المعدة، وطبقته الداخلية البيضاء تعالج قروحاتها.

الرَّيحان

للمغص المعوي، والتشنجات، والسعال المصحوب بقشع، وتسكين الشقيقة، وتهدئة الأعصاب، والقلق والتوتر النفسي، وتطهير اللثة وجوف الفم ومعالجة التهاباتهما.

حرف الزاي

الزعرور

ينشِّط القلب ويقوِّيه ويُعالج قصوره الاحتقاني ونبضه غير المنتظم، ويهدّئ الأعصاب، ويكافح الأرق، ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

الزعفران

يطرد الغازات، ينشّط الأعصاب، يفيد في علاج نزلات البرد.

الزلّوع

منشّط جسدي يُستعمل في حالة الضعف العام، مُسكِّن للمغص، طارد للغازات، ينشِّط جنسياً.

الزنبق الأبيض (السوسن الأبيض)

يُستعمل زيته خارجياً لمعالجة الأمراض والتشققات الجلدية، والجروح، والحروق، والتهابات غدد جفن العين الدهنية.

زنبق الوادي

لضعف واضطراب خفقان القلب، وانخفاض ضغط الدم، والهبوط العصبي المفاجىء، واضطرابات الغدة الدرقية.

الزنجبيل

للقيء والغثيان، ووحام الحوامل، ودوار السفن والطائرات، وعسر الهضم والاضطرابات المعوية، وتسكين المغص، ومقاومة الرشح والإنفلونزا، وخفض ضغط الدم وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

زهرة الآلام (زهرة الباسيون)

تُساعد على النوم الطبيعي بهدوء، وتفيد في حالات تسرُّع القلب العصبي، والقلق، والأرق، والتشنجات العصبية.

الزيتون

يفيد زيته في خفض مستوى الكولسترول الضار، وتليين الشرايين، والوقاية من حدوث التخثّر ومن أمراض القلب، والمساعدة على خفض الضغط أو ارتفاع نسبة السكر في الدم، ومعالجة الإمساك التشنجي، وتطرية الجلد، ووقاية الأطفال من الكساح وتقوّس الساقين.

الزيزفون

لإزالة القشع وتسكين السعال، ومعالجة النزلات الصدرية، ونفخة المعدة، والاضطرابات الهضمية، وتوتر الأعصاب حيث يبعث على الاسترخاء ويفيد كثيراً الأطفال سريعي الانفعال والتهيُّج.

ويفيد مغلي اللحاء في تنظيم عمل الأقنية الصفراوية، ومعالجة اضطرابات الكبد، وزيادة الأملاح والزلال، والرمال البولية، والنقرس، والروماتيزم.

حرف السين

السبانخ

يقوّي الجسم ويُساعد على النمو، ويفيد في حالة فقر الدم، والإمساك، والحميات.

السحلب
(خصي الثعلب - قاتل أخيه)

مفيد في علاج حالات النزف الداخلي، كنزف قرحة المعدة، والجهاز

البولي، والبواسير، ونزيف الرحم، والسل الرئوي، والإسهال المزمن، والزحار.

السِّدر (النَّبق)

مضاد للإمساك، طارد للديدان، يقوّي الشعر ويزيل القشرة والدهون.

السَّرخس ذكَر

(خنشار - شرد)

طارد للديدان، يُستعمل خارجياً لتسكين الآلام العصبية، وآلام الكدمات، والروماتيزم، والنقرس، وألم القطن، وعرق النّسا.

السعتر (الصعتر - الزعتر)

لنفخة المعدة، وطرد الغازات، وتسكين الآلام، ومعالجة الأمراض الجرثومية والالتهابات، كالتهابات الرئة والقصبة الهوائية، والحلق واللوزتين، والسعال الديكي، وفي حالة الربو وتحسس الصدر، ولتقوية اللثة، وإزالة رائحة الفم، وتسكين آلام المفاصل، والنقرس، والعضلات، والروماتيزم، ويُستعمل حقناً مهبلية لمعالجة الإفرازات (الثر الأبيض)، وحقناً شرجية لطرد الديدان المعوية.

السَّفَرجل

للمصابين بالسل، ونزف المعدة والأمعاء، والإسهال المزمن، والزحار، والتهاب الأمعاء.

السِّلق

للإمساك، والبواسير، والتهاب المسالك البولية، وفقر الدم، وتخلخل العظام عند الكبار.

السمَّاق

قابض، يفيد في معالجة تقرُّح اللثة والتهابات جوف الفم، والتخفيف من احتقان البواسير.

السمسم

زيت السمسم يمنع تكوُّن الخثرات الدموية، ويحفظ الشرايين من التصلُّب، ويرطِّب المجاري التنفسية والممرات الهوائية ويُسهِّل عملية التنفُّس، ويطرد البلغم، ويفيد في علاج أمراض الصدر.

السَّنا

مليِّن، مسهِّل، يُعالج الإمساك.

السُّوس
(العِرق سوس)

ينقِّي ويقوِّي الدم، وينشِّط الغدة الكظرية وإفراز مادة الكورتيزون، ويفيد

في معالجة الروماتيزم، والتهابات المفاصل، والرئة، والقصبة الهوائية، والحلق، والحنجرة، وينشِّط الهضم، ويهدِّئ الأعصاب، ويفيد المصابين بقرحة المعدة والأمعاء، ويضر المصابين بالحصيات الكلوية، وضعف الكِلى، وضعف القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري.

حرف الشين

الشاي

ينشِّط الجسم ويقوِّي الجهاز المناعي ويكبح نمو البكتيريا والفيروسات، وينشِّط الهضم، ويفيد في معالجة الإسهال، والنزلات المعوية، والربو، والسعال الديكي، والتهابات الرئة وجوف الفم، ويقاوم نخر الأسنان.

ويفيد النوع الأخضر منه خصوصاً في المحافظة على سيولة الدم، والوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب، وخفض الضغط المرتفع، ومقاومة عملية الأكسدة، والمساعدة على الوقاية من السرطان، وتثبيط نمو الخلايا السرطانية ومنع تكاثرها، وتخفيض نسبة السكر في الدم بعد تناول النشويات بشكلٍ خاص.

الشَّبت

يُساعد على الهضم، يطرد الغازات، يفيد في معالجة التشنجات المعوية وتشنج الحجاب الحاجز، ويكبح نمو الجراثيم المعوية، ويقي من حدوث الإسهالات والنزلات المعوية، وإنتانات المجاري البولية.

الشعير

يقوِّي الأعصاب، يخفِّض الضغط، يخفِّض الكولسترول، ينشِّط الكبد ويدرّ الصفراء، يُعالج تقرحات المعدة والتهاباتها يطهِّر المجاري البولية، ويفيد في معالجة التهاب المثانة والكلى، وإزالة الغم والحَزَن.

الشمَّار
(سنوت - شومر - شمرة)

مفيد لنفخة المعدة والمغص المعوي وسوء الهضم، ومعالجة التشنجات، والنزلة الشعبية، والسعال الديكي، والسعال المصحوب ببلغم.

الشمَّام (قاوون)

يليِّن المعدة، يدرّ البول، يليِّن البشرة.

الشوفان

مفيد لنمو الأطفال، وللمصابين بالوهن والاكتئاب، وللناقهين.

الشوندر (بَنجَر)

مفيد لفقر الدم، والتهاب الأعصاب، والسل الرئوي.

الشيح

لطرد الديدان المعوية.

حرف الصاد

الصبَّارة
(تين شوكي - برشومي)

يُنعِّم الجلد والشعر، ويُسكِّن الحكَّة والحساسية، ويُعالج التهابات الجلد، وحروقاته البسيطة، والبواسير، ومرض الصدفية.

الصفصاف

لتسكين آلام الروماتيزم، والصداع، والأعصاب، والنقرس، والمفاصل، ولتخفيض الحرارة ومقاومة الحمَّى.

الصَّنوبر

للسعال والزكام وتطهير الطرق التنفسية والإفرازات القصبية والمساعدة على التقشُّع.

الصُّوية (فول الصوية)

يفكّك المواد الدهنية، ويمنع ترسب الكولسترول، ويُحافظ على سلامة النُسُج العصبية والكبدية، ويُغذّى الأنسجة الضّامة والغضاريف، ويُساعد على معالجة أمراض المفاصل والتهاباتها.

حرف العين

العدس

يقوّي الدم والأعصاب، ويفيد مرضى فقر الدم والأطفال ضعاف البنية.

العرعر

يُستعمل داخلياً لطرح الفضلات الحمضية، ومعالجة التهاب المثانة والأخماج، والحصيات البولية الحمضية، والنقرس، والتهاب المفاصل، ويستعمل خارجياً لمعالجة الالتهابات والأمراض الجلدية كالأكزيما الجافة، والصُداف، وتسكين الآلام في النقرس والروماتيزم وعِرق النّسا وتشنج العضلات.

العُلَّيق

قابض، موقف للنزيف، يفيد في حالة الإسهال والطمث الغزير.

العنب

ينقّي الدم، ويطهِّر الجسم من الفضلات، ويُساعد على نمو الأنسجة، وينشّط عمل الكبد والجهاز الهضمي، ويقوّي الأعصاب، ويُعالج حالات التسمم، وفقر الدم، والنقرس، ولين العظام، وتفيد أوراقه في علاج الإسهال، وانحباس البول والدوستانتاريا.

عنب الدب

للإنتانات والالتهابات المعوية والبولية الحادّة والمزمنة، والتهاب المثانة، وسلس البول، وزيادة الحامض البولي.

حرف الغين

الغار

مطهِّر ومضاد للعفونة، يطرد الغازات، وينشّط الهضم، ويسكِّن الآلام العصبية والروماتيزمية.

غافث

(أوفاطوريون ـ شجرة البراغيث)

مضاد حيوي، قابض ولائم وموقف للجروح والنزوفات، ويفيد في معالجة النزلات الشعبية الحادّة والمزمنة، والإسهال، والزحار، والأخماج البولية، وقرحة المعدة، ونزوفات الرحم.

حرف الفاء

فاصولياء

تهدِّىء الأعصاب، تدر البول، تنقي الدم، تفيد مرضى السكري، ومغلي الزهور يفيد مرضى الرمال والالتهابات البولية والنقرس، وعصير القرون ينشّط القلب ويقويه.

الفجل

لاحتقان الكبد، وحصاة المرارة، والاضطرابات الكبدية والصفراوية المزمنة.

الفراولة (الفريز)

مفيدة لعسر الهضم، وأمراض المفاصل، والكلى، والمثانة، والرمال البولية، والنقرس، ومرض الدَرَن (السل).

الفطر

(عيش الغراب ـ مشروم)

لفقر الدم، وضعف الأعصاب، والتعب والإرهاق.

الفليفلة

تنشِّط عملية الهضم، وتجدد الخلايا، وتقي من الأمراض الإنتانية والتعفنات.

الفول

تستعمل زهوره لإدرار البول، وتسكين الآلام البولية، والتخلّص من الرمال.

الفوّة
(أحمر الصباغين)

لتنشيط إدرار الصفراء، وتفتيت الحصاة الفوسفاتية.

حرف القاف

القرّاص
(قريص - حرّيق)

قابض وقاطع للنزوفات (قرحة، بواسير، رغاف، جهاز البول، رحم)، منشّط للهضم، مفيد لمعالجة تضخم البروستات، والتهاب المفاصل، والنقرس، وفقر الدم، وتصلب الشرايين، والسكّري، وتسكين الآلام العضلية والعصبية، ومعالجة الحروق البسيطة، والدمامل، والخراجات، والطفح الجلدي، والتهابات اللثة واللوزتين، وقروحات الفم.

القرفة

تُعالج نفخة المعدة وعسر الهضم، تنشّط الدورة الدموية وتقويّ القلب، تكافح الإنتانات البولية والإنتانات الفطرية وتطهِّر المجاري البولية، تطهِّر الفم وتقاوم النخر، تقاوم الإسهال.

القرنبيط (الزهرة)

يرمّم الأنسجة، ويقوّي البُنية والمفاصل، ويطرح حمض البول، ويفيد المصابين بالنقرس والاستسقاء والحصيات البولية الحامضية.

القرنفل

لتسكين آلام الأسنان، لعسر الهضم، لتشنُّج العضلات، لالتهاب الشعب الهوائية، لنفخة المعدة ومغص الأمعاء، لمنع الإقياء والغثيان.

القمح

تفيد نخالة القمح (الردّة) بخفض مستوى السكر ومستوى الدهون في الدم، وتقي من أمراض القلب، وتقاوم الإمساك، وتقوّي العظام والأعصاب، وتغذّي الشعر، وتقي من جفاف الجلد، وتُساعد على الهضم، وتقي من سرطان القولون.

ويفيد رشيم القمح خاصَّةً بمقاومة فقر الدم، والكُساح، والوهن الجسمي والعقلي، والسل، وبطء النمو، ولا غنى عنه للحامل والمُرضع.

القنطريون (حشيشة القنطارية)

القنطريون العنبري يقوّي العين ويُعالج رمدها والتهاباتها، والقنطريون الصغير يفيد في معالجة عسر الهضم، واضطرابات الكبد، ويوصف لمعالجة ضعف الدم وتنقيته وتقوية الكريات الحمراء، ولمقاومة الإسهال خاصَّةً إذا رافقه قيء أو غثيان.

حرف الكاف

(الكافور)

للحمّى، والسل، والربو، والتهابات

الصدر، والالتهابات الروماتيزمية، وآلام العضلات.

الكاكاو

ينشّط القلب والدورة الدموية، ويُساعد المصابين بالربو والاحتقان التنفسي.

الكتّان

للمغص وتسكين آلام القرحة، والتهابات الجهاز البولي، وحصاة الكلى والمرارة، والرمال البولية، ولتليين القشع، وتسكين السعال، وخفض مستوى الكولسترول، ومعالجة تضخم البروستات، والمساعدة على إنقاص الوزن الزائد.

الكُرّاث

مدرّ قوي للبول، منشّط ومرمم حيوي، يُساعد على بناء الأنسجة ونمو الخلايا، يليّن المعدة، يطهّر الأمعاء، يطرح الرواسب البولية والفضلات، مفيد في معالجة الروماتيزم والتهابات المفاصل، والنقرس، والربو، والتهاب الشعب الهوائية والسعال بأنواعه، وفقر الدم، وسوء الهضم، وتصلب الشرايين، وتفيد كماداته في معالجة اليبوسات الجلدية، وتفجير الخراجات المتوزمة، والطفح الجلدي والبواسير.

الكَرَز

يُنشّط القلب والأعصاب، ويُرمّم الخلايا، ويقاوم السموم، ويُطهّر الدم، ويقاوم الروماتيزم، والالتهابات البولية.

وخلاصة أعناق الكرز تدر البول وتطرح الحامض البولي وتفيد في حالة الالتهابات البولية والحصيات الكلوية، ومسحوق اللحاء يفيد في معالجة السعال وإزالة القشع والتهاب القصبات.

الكرفس

مدر فعّال للبول، يطهّر المجاري البولية، ويطرح الحامض البولي، ويفيد في التهابات الكلى والمثانة والإحليل، والتهابات المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، ويُعالج الملاريا، ويُساعد على التخلص من السمنة، وعلى خفض الضغط الشرياني المرتفع.

الكركدية
(الشاي الأحمر - الحامض الأحمر)

يدر البول، يهدّىء الأعصاب، يفيد في معالجة السعال وعلل الصدر، ويُساعد على خفض الدم المرتفع، وهو يضر المصابين بضعف الكلى أو بالحصيات الكلوية.

الكركم

مضاد للأكسدة، يقوّي جهاز المناعة، ويقاوم الروماتيزم وظهور السرطان، ويقي

من الإنتانات الجرثومية، ويفيد في إدرار الصفراء ومعالجة أمراض الكبد، وتنشيط عملية الهضم، ومعالجة حب الشباب، والتهاب المفاصل، والتهابات الجروح.

الكرنب (أبو ركبة)

لائم ومرمِّم للجروح والأنسجة، مضاد لداء الحفر، وفقر الدم، يقاوم الروماتيزم، ويخفِّض نسبة السكر في الدم.

الكراويا

طاردة للغازات، مُزيلة للانتفاخ، مسكِّنة للمغص، تُساعد على إدرار حليب المرضعات.

الكزبرة

تساعد على الهضم، وتقاوم حدوث الإنتانات.

الكستناء

تفيد الأطفال الضعفاء، والرياضيين، والعمال والمصابين بفقر الدم.

كستناء الهند (قسطل هندي ـ كستناء الحصان)

يُميِّع الدم ويُخفِّف من لزوجته، ويخفِّف الآلام الناتجة عن تمدد جدران الشرايين وتهيجها، ويفيد في حالة نزوفات البواسير والدوالي والمعدة والرحم.

الكشمِش

مدر للبول، منشّط للجَسم، طارد للحامض البولي، يقوي الدم، ويقوي الأعصاب، ويقوي جهاز الهضم، ويفيد في معالجة التهابات المسالك البولية، والتهابات المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، ومرض الحفر (الإسقربوط)، وهو ينشّط الكبد، ويدر الصفراء، ويقاوم الوهن والإرهاق، ويفيد في حالة الحميات.

الكمأة (فَقع)

تقوّي البصر وتفيد في معالجة أمراض العين.

الكَمُّون

لمقاومة الصُفار والهُزال التدريجي الناتج عن مرض السل، ولطرد الغازات وتسكين المغص والمساعدة على الهضم، ولاحتقان الثدي أو احتقان الخصية.

الكنباث (ذيل الحصان ـ ذنب الخيل)

قابض، قاطع للنزوف، لائم للأنسجة والقروح، مضاد للالتهاب، يفيد في حالات الحيض الغزير، وقرحة المعدة، واضطرابات البروستات والمسالك البولية، وقرحة الدوالي، والنزوفات الداخلية في الرئة والمثانة والرحم، وفي حالة الزحار، وسلسل البول، وبول الفراش، والرعاف، والتهابات الحلق واللثة، والقرحات

القلاعية، وسيلانات الرحم.

كيس الراعي (جراب الراعي ـ زكزوكة)

قابض، لائم للجروح، يُستعمل لوقف النزيف الداخلي والخارجي في الجسم، وخاصّةً في حالة الحيض الغزير، وشدّة النزف بعد الولادة، ونزيف أورام الرحم، وسن اليأس، ونزوفات القرحة، والسل الرئوي، والتيفوئيد، والرعاف، والبواسير، والبول المدمم.

الكينا

لمعالجة الملاريا، والالتهابات الصدرية، والتشنجات العضلية المؤلمة.

حرف اللام

لبان ذكَر (كَندر ـ لبان شحري)

يفيد في معالجة أمراض الكلى والمسالك البولية، وفي حالات السعال، والنزلات الصدرية، وإزالة البلغم.

لسان الثور (الحمحم)

ينشط عمل الغدة الدرقية، ويعزّز إفراز هرمون الأدرينالين، ويفيد في حالات الضغط والإجهاد، وهو معرّق ومدر للبول، ويفيد أيضاً في معالجة الحميات والزكام.

لسان الحمل (آذان الجدي)

يُسيِّل الدم ويقي من الجلطات، لائم للأنسجة ومُطهِّر للجروح، ويفيد في معالجة مختلف أنواع التهيجات الجلدية، ومعالجة اضطرابات وتهيجات القناة البولية، والدسنتاريا، والتهابات المعدة، ودوالي الساقين، والتهابات الفم والحلق واللثة، ومعالجة التبويل الليلي اللاإرادي في الفراش.

اللوز

مقوٍّ عام، يفيد الأطفال ضعيفي البنية، والنساء الحوامل، والمرضعات، والناقهين، وفي حالة فقر الدم. ويُستعمل زيته تدليكاً لمعالجة الأمراض الجلدية، والحكاك، والتشنجات العضلية، والروماتيزم.

الليمون

مذيب لحمض البول، ومفيد في حالات الروماتيزم، والنقرس، والتهاب المفاصل، وداء الحفر، وأمراض اللثة، والزكام، ونفخة المعدة، واحتقان الكبد، والحمّى، والملاريا، وإصابات البرد، وارتفاع الضغط، والتهابات العين، والأذن، والجروح، والقروح، والنمش، وتجعدات البشرة، وتكسّر الأظافر، وقلاع الفم، والتهاب الحنجرة، والرعاف. ويفيد زهر الليمون خصوصاً بتهدئة الأعصاب وإزالة التوتر.

حرف الميم

المانغو

يفيد في حالات الحمَّى، ومرض الحفر (الإسقربوط)، والضعف العام.

المتة

تنشّط، وتنبّه، وتُساعد على الهضم، وتقاوم الإمساك، وتقاوم الوهن العصبي، وتسكين الصداع النصفي.

المُرّ (المُرَّة)

قابض للأنسجة، مطهِّر للأغشية المخاطبة، يزيل القشع، ويُعالج الجروح والقرحات المزمنة، والبواسير، ويستعمل فركاً للصدر في التهاب القصبات.

المردقوش (المرزنجوش ـ حبق الفيل)

لتنشيط عملية الهضم، وتسكين المغص، وطرد الغازات، وتصريف البلغم، وللنزلات الصدرية، والآلام والتشنجات العضلية والعصبية.

المريمية (قصعين ـ ميرمية ـ ناعمة)

هامضة ومفيدة في حالة عسر الهضم، مدرّة للصفراء ومنشّطة للكبد ومفيدة في حالة اليرقان وأمراض الكبد، خافضة للتعرُّق ومفيدة في حالة الحمَّى، خافضة لإفراز الحليب ومفيدة في حالة فطام الرضيع، خافضة لإفراز اللعاب ومفيدة في حالة الإصابة بمرض بركنسون، مسكِّنة لآلام الحيض ومفيدة في حالة اضطرابات سن اليأس، وفي حالة الوهن والتعب الفكري والجسدي، ومفيدة أيضاً في حالة قرحات والتهابات الفم واللثة، وتستعمل حقناً مهبلية لتطهير الرحم ومعالجة سيلاناته البيضاء.

المشمش

مضاد للأكسدة والإنتانات، يقوي البصر، ويقوي الأعصاب، ويقوي الأنسجة والعظام، ويقي من سرطان الرئة، ويفيد في حالة فقر الدم، وداء الحفر، والوهن الجسمي، وتوتر الأعصاب، ويفيد المرأة الحامل، ويساعد الأطفال على النمو.

الملفوف

استعمال الملفوف داخلياً يُساعد في معالجة حالات فقر الدم، والتهابات الرئة، والقرحة، والربو، وداء الحفر، واحتقان الكبد، والروماتيزم، والزكام، والإنفلونزا، والقصور الكلوي والتهابات المثانة والمجاري البولية، والسكري، والسعال، والتهاب القولون.

وتستعمل كماداته في معالجة أمراض والتهابات الجلد، والتهاب الأعصاب،

وعِرق النَّسا، وآلام المفاصل والظهر، وتضخم البروستات، والالتواءات والرضوض، واحتقان الثدي، ولتنشيط الدورة الدموية وتجديد حيوية الجلد وامتصاص الدهون والفضلات.

ملكة المروج (بوقيصي)

مسكّنة للألم، خافضة للحرارة، مقاومة للالتهابات، قابضة ولائمة للجروح، مفيدة في معالجة الروماتيزم والتشنجات.

الملوخية

تفيد المصابين بقرحة المعدة أو الإمساك.

الموز

يقاوم الإسهال، ينشّط ويقوّي الجهاز العصبي والعضلات، مفيد لنمو الأطفال، وللحوامل والمرضعات، وللمصابين بفقر الدم والضعف العام.

حرف النون

ناردين مخزني (حشيشة القط ـ الفاليريان المخزني)

مؤثّر قوي على الجهاز العصبي، يفيد في معالجة الأرق، والقلق، والإجهاد، والاضطرابات العصبية، وخفقان القلب، والشقيقة، ومختلف أنواع التشنجات.

وتفيد كماداته في تسكين آلام الأعصاب والعضلات. ويُستعمل حقناً شرجية لتسكين آلام الرحم والمبايض التشنجية.

النارنج (أبو صفير)

يُساعد على الهضم، وطرد الرياح، وتسكين المغص، وتهدئة الأعصاب.

النّسرين

قابض ومنشّط، يفيد في معالجة الزكام، والبواسير، وتسلخات الأطفال.

النرجس

مهدّىء ومضاد للتشنج، ويفيد في معالجة توتر الأعصاب، والسعال الديكي، والربو.

النعناع

مسكّن للآلام، قاتل للجراثيم والطفيليات، مانع للعفونة والتخمرات، مقاوم للحموضة، مضاد للالتهابات، يقي من قرحة المعدة، ويفيد في معالجة الحالات الروماتيزمية والتحسسية، والتهاب القصبات، والجيوب الأنفية، والمفاصل، والأعصاب، والالتهابات الجلدية، والربو، والحكة، والسعال، والشقيقة، ومغص المعدة والأمعاء، والنقرس، واحتقان الكبد والمرارة.

حرف الهاء

الهليون (كشك ألماس)

مدرّ للبول، مدرّ للصفراء، مميّع للدم، يقوّي القلب ويفيد المصابين باليرقان، ونقص إدرار الصفراء، واحتباس البول، وفقر الدم، وهو مفيد للاضطرابات القلبية وتسكين الخفقان وتنظيم دقات القلب.

ويضرّ المصابين بالنقرس والروماتيزم والزلال وحصى الكلى والمثانة والرمال البولية والتهابات البروستات والمجاري البولية.

الهندباء

تنشّط الكبد والكلى والحويصلة المرارية، وتقوّي المعدة والجهاز البولي، وتنقّي الدم وتطرح السموم، وتسهّل إفراز الصفراء، وتفيد في معالجة أمراض الكبد، والنقرس، والروماتيزم، وارتفاع نسبة السكر أو الكولسترول في الدم.

وتستعمل دلكاً لمعالجة العضلات المتشنجة أو الضامرة، ولتسكين آلام الأطراف.

وتستعمل غسولاً وكمادات لمعالجة الرمد والتهاب جفن العين.

الهيل

ينشّط الهضم ويسكّن المغص.

حرف الواو

الورد

مهدّىء للأعصاب، مضادّ للإسهال.

حرف الياء

يانسون
(حبة حلوة)

مفيد لطرد الغازات وإزالة الانتفاخ وتسكين المغص وتهدئة الأعصاب.

اليقطين
(القرع - الدبّاء)

يفيد في معالجة الانصبابات واستسقاء البطن، وطرد السوائل المتجمّعة في أنسجة وتجاويف الجسم، وفي معالجة التهابات المجاري البولية، وتضخم البروستات، وطرد الدودة الوحيدة (الشريطية) من الأمعاء.

جدول بأسماء الأمراض
الواردة في هذا الكتاب
وأهم الأعشاب والنباتات المفيدة في معالجتها

حرف الألف

الأذن

التهاب الأذن:

ثوم، إشناسيا، ليمون، بصل.

طنين الأذن:

بصل، فجل.

انسداد الأذن:

عصير البصل وزيت الزيتون.

تقوية السمع:

ملفوف، ليمون، تمر.

الإرهاق والوهن العضلي

إكليل الجبل، متة، جانسنغ، نعناع، ترنجان، حبة البركة.

الاستسقاء وتجمُّع السوائل

بوقيصي، كشمش أسود، بذر الكتان، ملفوف.

الأسنان

ألم الأسنان:

قرنفل، بوقيصي (ملكة المروج).

تبييض الأسنان:

تفاح، ليمون.

الإسهال

أرز، سفرجل، إيكي دنيا، برباريس شائع، غافث، تفاح، جوز الهند، جزر.

الأعصاب

التهاب وألم الأعصاب:

ثوم وزيت الزيتون، عنب، ملكة المروج، سرخس ذكر، ملفوف، نخالة القمح، نخالة الأرز، عسل أسود، تمر، جزر.

ضعف الأعصاب:

نخالة القمح، نخالة الأرز، ملفوف، تمر، عسل أسود، جزر، ترمس، جانسنغ، حبة البركة، متة.

توتر الأعصاب:

تمر، نرجس، نارنج، زيزفون، خزامى، نرجس، كركدية، ناردين مخزني.

عرق النَّسا:

سرخس ذكر، ملفوف، خزامى، عرعر.

الإمساك

سنا، زيت السمسم، تين، يقطين، نخالة القمح.

الإمساك التشنجي:

كتان، متة.

إمساك الأطفال:

زيت اللوز.

الأمعاء

التهاب وتعفُّن:

ثوم ولبن، سعتر، برباريس شائع، حبة البركة، شاي أخضر، شعير، عصير الرمان.

نفخة وغازات ومغص:

كراويا، يانسون، كمون، نعناع، ريحان.

التهاب القولون:

ناردين مخزني، خلّة، كتان، خبازة بريّة.

إنفلونزا

إشناسيا، إكليل الجبل، أوكاليبتوس، ترنجان، نعناع.

الإياس (سن اليأس)

أخيليا، كيس الراعي، قمح، إكليل الجبل، ناردين مخزني، مريمية، كستناء الهند.

حرف الباء

بحة الصوت

عرق سوس، زيت السمسم، بابونج، شمَّر.

البدانة (السمنة)

بذر الكتان، متة، خرُّوب.

البرداء (الملاريا)

كينا، برباريس شائع.

البروستات

التهاب البروستات:

برباريس شائع، عنب الدب، كنباث الحقول.

تضخم البروستات:

قرّاص، ثوم، بصل، حبة البركة وعسل ملكي.

البواسير

كرّاث، كنباث، أخيليا، قرّاص، كيس الراعي، سحلب، توت، مرّة، كستناء الهند، تين.

البول

التهابات المثانة والمجاري البولية:

عنب الدب، قرفة، هندباء، برباريس شائع، خطمي، كنباث.

انحباس البول:

خلّة، ملفوف، بصل.

سلسل البول:

بلُوط، ترمس.

الرمال البولية:

خلّة، كرفس، كرّاث، كنباث، شعير، زهر الفول، زهر الفاصولياء، شباشيل الذرة.

البول المدمم:

سحلب، كيس الراعي، قرّاص.

التبوّل الليلي في الفراش:

قرّيص وعسل، قشر البلوط وعسل، زنجبيل.

حرف التّاء

التسمم

تمر، ليمون، خردل أسود، عنب، ملفوف، ثوم، ناردين مخزني، أرقطيون، عسل.

تصلّب الشرايين

ثوم، تفاح، شاي أخضر، رمّان، زيت الزيتون، ليمون بقشره، فليفلة خضراء، عنب، خل التفاح.

تيفوئيد

أوكاليبتوس، ثوم، بصل، تفاح.

حرف الثّاء

ثآليل

بصل، قشر الليمون، ثوم، حبة البركة وخل التفاح.

الثدي

التهاب الثدي:

ملفوف.

تسلُّخ الثدي:

شمّار، سعتر برّي.

تشقق حلمة الثدي:

عصير الليمون وزيت الزيتون، أخيليا، آذريون (قوقحان).

إدرار الحليب:

كراويا، يانسون، حلبة، شمّر.

تجفيف الحليب:

مريمية (قصعين).

الثُّفَن (مسمار الجلد)

بصل، كرّاث، ثوم.

حرف الجيم

الجرب

ثوم، كبريت مرسَّب.

الجروح والقروح

ملفوف، قوقحان (آذريون)، أخيليا، بابونج، خطمي كنباث، بصل.

الجلد

التهاب الجلد:

تبن الشوفان، نخالة القمح، صبر، عرعر، لسان الحمل.

تجعُّد وتهدُّل الجلد:

خيار، زيت الزيتون، ليمون، تفاح، خيار وجزر ونعناع وبقدونس وزيت الزيتون وعسل.

الجلد الدهني:

عصير الليمون وزلال البيض، حنّاء.

الجلد الجاف:

عصير البرتقال وصفار البيض، زيت اللوز.

تغذية وتنشيط وحماية الجلد:

عصير البندورة وغليسرين، صفار البيض وزيت الزيتون وعصير الليمون، عصير الأناناس، عصير الرشاد مع العسل، كمادات الملفوف.

التعرُّق الزائد:

أرز مطحون، مريمية (قصعين).

الجيوب الأنفية

أوكاليبتوس، إشناسيا، بابونج، سعتر، ملفوف.

حرف الحاء

الحازوقة (الشهقة)

خل وسكّر، عصير الليمون، نعناع، يانسون.

حب الشباب

ملفوف، كركم، خيار، عصير البندورة وعصير الجزر وعسل وغليسرين.

الحروق

زلال البيض وزيت الكتان، زلال البيض وزيت الزيتون ملفوف، بقدونس، قوقحان، عسل.

الحكة والطفح الجلدي

خيار، بقدونس، أفسنتين، قصعين

(مريمية)، بابونج، صبر، زيت اللوز، قراص.

الحمل والوحام

الحمل:

حليب، عسل أسود، كبد، مشمش، جوز، نخالة القمح، شوفان، سمك، بيض، تمر.

الوحام:

زنجبيل.

الحمَّى

مريمية، سعتر، ليمون، كشمش، بيلسان، أقحوان، بابونج، برباريس شائع.

الحنجرة

ليمون، كرفس، عرق سوس، خطمي، ثوم، ملفوف.

الحيض (الطمث)

اضطراب الحيض وعدم انتظامه:

بقدونس، أخيليا.

احتباس الحيض وضعفه:

هيل، شمّار، ريحان، زعفران.

آلام الحيض وتشنجاته:

نعناع، أقحوان، بابونج، سعتر، زنجبيل.

غزارة دم الحيض:

كنباث، أخيليا، كيس الراعي.

حرف الخاء

الخراج

حلبة، كتان، بصل، ملفوف، آذريون، أرقطيون.

خناق (دفتريا)

ثوم، ليمون، حلبة.

حرف الدال

الدمَّل

كرنب (أبو ركبة)، كتان، بصل، ملفوف، حلبة.

الدوالي

كستناء الهند، خل التفاح، إكليل الملك (حندقوق) حشيشة السعال، ملفوف، كنباث، آذريون.

الدوخة (دوار)

زنجبيل، نعناع، ترنجان، ريحان، ليمون.

الديدان معوية

الديدان الشعرية (حرقص):

ثوم، بصل، جزر، ليمون.

ديدان الإسكارس:

شيح، سرخس ذكر.

الدودة الشريطية (الوحيدة):

قشر الرمان، سرخس ذكر.

الديسك

بابايا، أناناس، مشمش.

حرف الراء

الرئتان والتهاباتهما

إشناسيا، بصل، أوكاليبتوس، كنباث، حلبة، خردل، حشيشة السعال.

الربو

حشيشة السعال، زيزفون، خلّة، حلتيت، بوصير، حبة البركة وعسل، شاي.

رضوض وكدمات

ملفوف، ريحان، كتان، سرخس ذكر، أناناس.

رُعاف

كراث، قراص، عصا الراعي، أخيليا.

روماتيزم

كرفس، إشناسيا، كركم، سرخس ذكر، ملكة المروج (بوقيصي)، ثوم وزيت الزيتون وعسل.

حرف الزاي

زُحار

برباريس شائع، ثوم، ليمون، ملفوف، توت، كنباث، كيس الراعي.

زكام (رشح)

قرفة، إشناسيا، بابونج، سعتر، ليمون، ملفوف، جوافة، بقدونس.

الزيوان

ليمون، زيت اللوز، ماء الورد.

حرف السين

السعال

السعال البلغمي:

حشيشة السعال، آذان الدب (بوصير)، ريحان، لوز، مر (مرّة)، بنفسج، كراث.

السعال الجاف:

شاي، بابونج، حبة البركة وعسل.

السعال الديكي:

إشناسيا، سعتر، حلبة، ثوم، خلّة، حلتيت.

السكَّري

حرشف (أرضي شوكي)، حلبة، توت، بصل، شاي أخضر، نخالة القمح، شوفان، شعير.

السّل (الدَرَن)

بوصير (آذان الدب)، فراولة، إشناسيا، كمون، ثوم، قرّاص، زهر الورد مع العسل، زهر النسرين مع العسل، جزر أصفر، فجل أسود، رشاد، سفرجل، عسل أسود.

حرف الشين

الشرج

هبوط الشرج:

بلُوط، آذريون وبابونج ومريمية.

خرَّاج الشرج:

حلبة.

حكَّة شرجية:

مريمية (قصعين)، أفسنتين، زيت اللوز الحلو.

الشعر

تساقط الشعر:

زيت الجرجير، زيت الصبار، زيت اللوز، زيت الخروع.

تلميع وتنعيم الشعر:

أرقطيون، مريمية، خزامى.

قشرة الرأس:

زيت الزيتون، عصير البصل، خل التفاح.

الشفَّة

تشقيق الشفة:

زيت اللوز، ماء الورد وفازولين، شريحة الخيار.

العقبولة (قبلة السخونة):

خل التفاح.

حرف الصاد

الصداع

خل التفاح ودهن الورد، نعناع، بابونج، ترنجان (ملّيسة) زيزفون، خزامى.

الصداع النصفي (شقيقة)

أقحوان (زهرة الذهب)، متة، مريمية، سعتر برّي، ترنجان (ملّيسة).

الصَّدر (تشنُّج وألم)

شبت، أخيليا، خلّة، زعرور.

حرف الضاد

الضغط الدموي (ارتفاعه)

ثوم، زيت، زيتون، كرفس، شعير، زعرور، برباريس شائع، زيت السمك.

حرف العين

عسر الهضم

يانسون، كراويا، شمَّر، كركم، بابايا، أناناس، رمَّان، خولنجان، قرَّاص.

العضلات (تشنُّج وألم)

زيت الكافور، زيت اللوز، زيت القرنفل وزيت الزيتون، زيت النعناع وزيت الزيتون.

العين

ضعف البصر:

زيت السمك، فليفلة خضراء، هندباء، ملفوف، جزر، ليمون، عنب، مشمش، رشاد، برتقال، يقطين، بقدونس، خس، بندورة.

التهاب وإجهاد العينين:

بابونج، شمَّار، خبيزة، خطمي وردي، ورد بلدي، قنطريون.

حرارة وحرقة العينين:

عصير الملفوف، شمَّار.

التهاب الجفون والملتحمة:

عصير الليمون، عصير البقدونس، خبازة، بنفسج.

الرمد الربيعي:

عصير الليمون، عصير البقدونس، خبازة، بنفسج.

الشعيرة (شحاد، جنجل):

كنباث الحقول.

حرف الغين

الغدة الدرقية

أوراق اللفت، جوز، لوز، بندق، فراولة، ثوم، سمك، طحالب، خميرة البيرة، نخالة القمح، نخالة الأرز، عسل أسود.

حرف الفاء

فقر الدم (أنيميا)

دقيق الصوية، زيت الصوية، سبانخ، هندباء، هليون، ملفوف، مشمش، تين، تمر، كشمش، موز، درَّاق، قرَّاص، عرق سوس، خميرة البيرة، الكبد.

الفم

التهاب الفم وتقرُّحه:

ثوم، خل التفاح، بابونج، خبازة بريّة، إكليل الجبل (حصا البان)، مريمية.

رائحة الفم (البَخْر):

نعناع، ترنجان، قرنفل، حب الهال، بقدونس، يانسون، شمّار، مريمية، سعتر.

حرف القاف

القرحة

حليب وزبدة، عصير الملفوف، عصير الكرنب، عصير البطاطا مع العسل، عصير البطاطا مع عصير الجزر، زيت الزيتون، عرق سوس، سحلب، خطمي، كنباث، كيس الراعي، رمان.

القلب

حماية وتقوية القلب:

بصل، زعرور، شعير، نخالة القمح، عصير قرون الفاصولياء، ترمس، حرشف (أرضي شوكي)، عسل.

تنشيط القلب وتنظيم سرعته:

زعرور، زنبق الوادي زهرة الباسيون (الآلام)، ليمون.

القلق والهم والغم

ناردين مخزني، زهرة الآلام (الباسيون)، زيزفون، زهر الليمون، زهر البرتقال، خزامى، هندباء بريّة.

القوباء (الحزازة)

أرقطيون، إشناسيا، أفسنتين، تبن الشوفان.

القيء

رمّان، خرُوب، تمر هندي، خل التفاح وترنجان، ليمون.

حرف الكاف

الكبد

عنب، حرشف، هندباء برية، زيت زيتون، فجل أسود، أفسنتين، برباريس شائع، ليمون، كركم.

الكُساح ولين العظام

سبانخ، هندباء، تين، جوز، ملفوف، زيتون، حرشف، لوز، جزر، حليب، زيت السمك.

الكليتان

التهاب الكلية والحويضة:

خل التفاح، شعير، برباريس شائع، إشناسيا.

قصور الكلى:

لبان ذكر، برباريس شائع، كراث، إكليل الجبل.

استسقاء الكلية:

إكليل بوقيصي.

الحصيات الكلوية:

زيت زيتون، عنب، عسل مع حبة البركة، خلّة، عرعر، كرّاث، زهر الفول، فراولة، كرفس.

الكولسترول

زيت الزيتون، ثوم، نخالة القمح، زنجبيل، صوية، حرشف مسحوق الحلبة وزيت الزيتون وثوم وعسل.

حرف اللام

اللثة

عصير الليمون، عفص، وخل التفاح، مريمية ونعناع فليفلة وبابونج وكندر.

لسع الحشرات

خل، ليمون حامض، ثوم، سعتر، بابونج، نعناع.

اللسان

التهاب اللسان:

مريمية، بابونج، خبازة برية، إكليل الجبل (حصا البان).

جفاف اللسان:

زيت الزيتون، جزر، خس، لفت، بندورة.

اللوزتين والتهابهما (النُّباح)

ليمون وعسل، خل التفاح، خبازة، بوصير، إشناسيا، خطمي وردي، سعتر، حلبة.

حرف الميم

المرارة

حرشف (أرضي شوكي)، كركم، صوية، فجل أسود، زيت زيتون وعصير الليمون.

المعدة (تقويتها وتنشيط عملها)

قنطريون، تفاح، جزر، شعير، رشاد، سعتر، شبت، عنب، هندباء، بابايا، خبيزة، خس.

المهبل (التهاب وسيلانات)

خل التفاح، آذريون (أقحوان)، مريمية(قصعين)، خبيزة، قرفة، كينا.

حرف النون

النزلة الشعبية (التهاب شعبي)

شمّار، ثوم، خطمي، كتان، سعتر،

بنفسج عطر، قرنفل، كينا (أوكاليبتوس)، بصل، مر (مرّة)، مردقوش، أخيليا، بيلسان.

النقرس

عرعر، كرفس، قرّاص، عنب، فراولة، تمر، خردل أسود (مغطس موضعي)، تين.

النوم والأرق

بلح، زهرة الآلام (الباسيون)، زيزفون مع ماء الزهر، لبن رائب.



الهُزال

حلبة، أفسنتين، تمر مع الحليب، لوز، جوز، حمُّص، تين، بطاطا، صويا، أرز، جوز الهند، كستناء، موز، عدس، قمح، شعير.

الهيوجية والعصبية

ترنجان (ملّيسا)، ناردين مخزني، أرطماسيا (حبق الراعي)، زيزفون، زهر الليمون، زهر الياسمين، بلح.



الولادة

تمر، يانسون، رشاد، مريمية (قصعين).

المراجع

١ ـ القرآن الكريم.

٢ ـ فتح الباري شرح صحيح البخاري ـ الإمام ابن حجر العسقلاني. / دار إحياء التراب العربي. بيروت.

٣ ـ تذكرة أولي الألباب ـ داود الأنطاكي. / المكتبة الأزهرية. القاهرة.

٤ ـ الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ـ ابن البيطار/.

٥ ـ الطب النبوي ـ الإمام ابن قيم الجوزية / دار الكتاب العربي. بيروت.

٦ ـ الطب النبوي ـ الإمام الذهبي / مكتبة القرآن. بيروت.

٧ ـ طبيبك معك ـ د. صبري القباني / دار العلم للملايين. بيروت.

٨ ـ القانون في الطب ـ ابن سينا / دار الفكر. بيروت.

٩ ـ الرحمة في الطب والحكمة ـ الإمام السيوطي/.

١٠ ـ الأسودان التمر والماء ـ د. حسان شمسي باشا / مكتبة السوادي. جدة.

١١ ـ السنا والسنوت ـ د. محمد علي البار / مكتبة السوادي. جدة

١٢ ـ الحقائق الطبية في الإسلام ـ د. عبد الرزاق الكيلاني / دار البشير. جدة.

١٣ ـ مجلة عالم الغذاء / الرياض.

١٤ ـ مجلة طبيبك / دمشق.

١٥ ـ النباتات المستخدمة في الطب الشعبي السعودي / مدينة الملك

عبد العزيز للعلوم والتقنية. الرياض.
١٦ ـ الدليل العلمي للأعشاب الطبيعية وخصائصها ـ د. فيصل عبد الرحيم شاهين، د. بشر أديب العطار / المركز السعودي لزراعة الأعضاء. الرياض.
١٧ ـ القاموس الجديد للنباتات الطبية ـ د. سمير الحلو / دار المنارة. جدة.
التداوي بالأعشاب والنباتات ـ عبد اللطيف عاشور/ مكتبة ابن سينا. القاهرة.
١٨ ـ كيف تتلخص من الإمساك ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.
١٩ ـ الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.
٢٠ ـ الغذاء يصنع المعجزات ـ د. جايلوردهاوزر، ترجمة أحمد قدامة / دار النفائس. بيروت.
٢١ ـ الوصفات الشعبية ـ د. أيمن الحسيني/ دار الطلائع ـ القاهرة.
٢٢ ـ منار الشفاء من النبات ـ د. توفيق حوّاس / سندباد للترجمة والنشر والتوزيع.
٢٣ ـ الأعشاب والنباتات غذاء ودواء ـ محمد السيد أرناؤوط / الدار المصرية اللبنانية. القاهرة.
٢٤ ـ النباتات دواء الطبيعة ـ انطوان بشارة خليفة / المركز الثقافي العربي. الدار البيضاء، بيروت.
٢٥ ـ دليل الأسرة الطبي المصوّر ـ د. هاني عرموش / دار النفائس. بيروت.
٢٦ ـ الشفاء بالأعشاب ـ عادل عزت محمد عارف / المجموعة الإعلامية.
٢٧ ـ كنوز طب الأعشاب ـ د. طارق يوسف / المركز العربي الحديث. القاهرة.

٢٨ ـ كيف تقي نفسك من أمراض القلب ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.

٢٩ ـ القهوة والشاي ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.

٣٠ ـ حقائق مدهشة عن القيم الغذائية ـ سونيا نيوهاوس / مؤسسة الإيمان. بيروت.

٣١ ـ مجموعة مكتبة البيت الطبية ـ محمد رفعت / دار المعرفة. بيروت.

٣٢ ـ التداوي بعسل النحل ـ أبو حذيفة إبراهيم بن محمد / مكتبة الصحابة. طنطا.

٣٣ ـ الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية ـ بنيلوب أودي / أكاديميا. بيروت.

٣٤ ـ العلاج بالنبات ـ وديع جبر / دار الجيل. بيروت.

٣٥ ـ العلاج بالتلبينة ـ عبد الكريم التاجوري / العصر للطباعة.

٣٦ ـ الطب المجرَّب ـ ڤاليا مكرزل، دار المؤلف. بيروت.

٣٧ ـ الطب المجرَّب ـ خالد سيد علي / مكتبة دار الإيمان. الكويت، اليمامة للطباعة. دمشق.

٣٨ ـ زيت الزيتون بين الطب والقرآن ـ د. حسان شمسي باشا / دار المنارة. جدة.

٣٩ ـ النباتات صيدلية الطبيعة ـ انطوان بشارة خليفة / المركز الثقافي العربي. الدار البيضاء، بيروت.

٤٠ ـ الأعشاب في كتاب ـ د. هاني عرموش / دار النفائس. بيروت.

٤١ ـ الغذاء لا الدواء ـ د. صبري القباني / دار العلم للملايين. بيروت.

٤٢ ـ موسوعة الشفاء من غير دواء ـ د. أحمد فاضل زعتر / دار الفكر اللبناني. بيروت.

٤٣ ـ الوقاية خير من العلاج ـ د. عبد الرزاق الكيلاني / دار القلم. دمشق.
٤٤ ـ احذر المواد الكيماوية في غذائك ـ د. محمد الأمين الشريف، د. حسن عبدالله القجطاني.
٤٥ ـ معجم الأمراض الشائعة ـ ڤاليا مكرزل / دار المؤلف. بيروت.
٤٦ ـ قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ـ أحمد قدامة / دار النفائس. بيروت.
٤٧ ـ الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.
٤٨ ـ معجم النباتات الشافية ـ ميكائيل كاستلمان، ترجمة هلا طريفي وعبد الله مسطو / دار المؤلف. بيروت.
٤٩ ـ ألف باء الداء والدواء ـ متّى طرّاب ولوقا شوّا / دار الجيل. بيروت.
٥٠ ـ التداوي بالأعشاب ـ د. أمين رويحة / دار القلم. بيروت.
٥١ ـ العلاج بالأعشاب ـ أحمد الصباحي عوض الله / المكتبة العصرية. بيروت.
٥٢ ـ الأعشاب دواء لكل داء ـ د. إبراهيم بعلبكي / دار الصداقة العربية ـ بيروت.
٥٣ ـ معجم الأعشاب والنباتات الطبية ـ د. حسان قبيسي / دار الكتب العلمية. بيروت.
٥٤ ـ الوقاية من الداء في النبات والغذاء ـ د. محمد محمود عبد الله / دار الشواف. الرياض.
٥٥ ـ صيدلية النحل القرآنية ـ د. محمد محمود عبد الله / دار الشواف. الرياض.
٥٦ ـ دور المسلمين في تطوير العلاج بالأعشاب والصيدلية ـ د. محمد علي البار / دار المنارة. الرياض.

٥٧ ـ النباتات والأعشاب ـ علي هاشم / دار الفكر العربي. بيروت.
٥٨ ـ الدهون والكولسترول والقلب ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.
٥٩ ـ خمسون عشباً شافياً ـ د. أيمن الحسيني / دار الطلائع. القاهرة.
٦٠ ـ ارتفاع ضغط الدم ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.
٦١ ـ عسل النحل في الطب الشعبي ـ د. الفاضل عبيد عمر / دار النفائس. بيروت.
٦٢ ـ الشاي الأخضر ـ د. أيمن الحسيني / مكتبة ابن سينا. القاهرة.
٦٣ ـ المستخلص في الطب النباتي والطبيعي ـ عثمان محمد منصور / دار عمار. الأردن.
٦٤ ـ وصايا طبيب ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.
٦٥ ـ العلاج بالأعشاب والفواكه والحبوب ـ د. علي إبراهيم / دار الصداقة. بيروت.
٦٦ ـ الأمراض الشائعة والتداوي بالنبات ـ د. هاني عرموش / دار النفائس. بيروت.
٦٧ ـ الفوائد العلاجية لبعض النباتات الصحراوية ـ د. سمير حلو / دار المنارة. جدة.
٦٨ ـ العلاج الغذائي للأمراض ـ د. محيي الدين عمر لبنية / دار الصابوني. بيروت.
٦٩ ـ الشفاء بالحبة السوداء ـ د. حسان شمسي باشا / دار القلم. دمشق.
٧٠ ـ الموسوعة الطبية الكاملة للأسرة ـ سنعيمند ستيفن لمر، ترجمة أنس الرفاعي / دار الثقافة. قطر.

فهرس المحتويات

حرف الباء

حرف التاء

ملحق الصور الملونة


آذريون (ص ١٣)

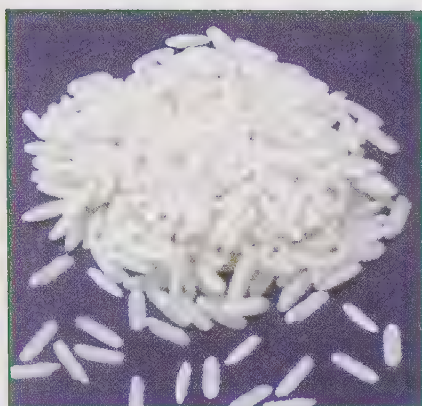

الأترج (ص ١٦)


الآس (ص ١٥)

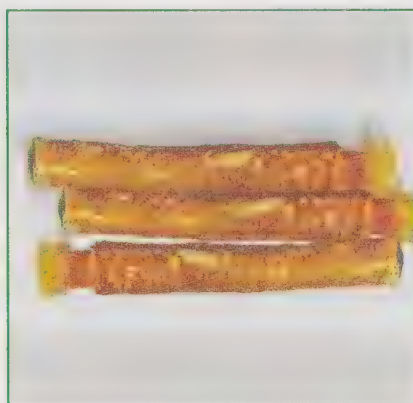

الإجاص (ص ١٧)



أخيليا (ص ١٨)



الأرز (ص ٢٤)



الأراك (ص ٢٠)



الأرقطيون (ص ٢٥)



أرطماسيا (ص ٢٢)



إشناسيا (ص ٢٧)


أفسنتين (ص ٢٨)


الأناناس (ص ٣٥)


الأقحوان (ص ٣٠)


الأوكاليبتوس (ص ٣٦)


إكليل الجبل (ص ٣٣)


إيكي دُنيا (ص ٣٨)



البابونج (ص ٣٩)



البامية (ص ٤٥)



الباذنجان (ص ٤٢)



البابايان (ص ٤٦)



البازلاء (ص ٤٣)



برباريس شائع (ص ٤٨)


البرتقال (ص ٥٠)


البطاطا (ص ٥٨)


البصل (ص ٥٢)


البطيخ (ص ٦٠)


بصل العنصل (ص ٥٧)


البقدونس (ص ٦١)



البقلة (ص ٦٣)



البندق (ص ٦٨)



البلُوط (ص ٦٤)



البندورة (ص ٧٠)



البُنّ (ص ٦٦)



البنفسج (ص ٧٢)


البوصير (ص ٧٤)

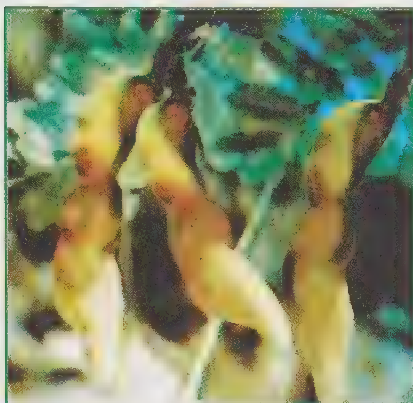

الترنجان (ص ٨٠)


بيلسان (ص ٧٧)


التفاح (ص ٨٢)


التُّرمُس (ص ٧٩)


التمر (ص ٨٥)


التمر هندي (ص ٨٩)

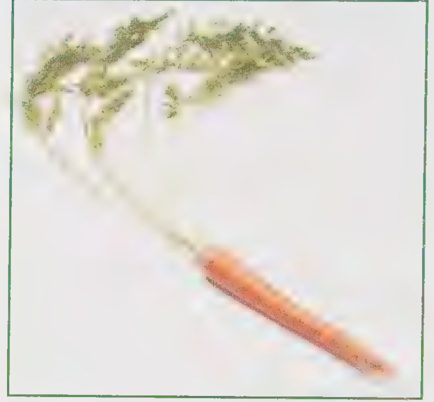

الثوم (ص ٩٥)


التوت (ص ٩٠)


الجانسنغ (ص ٩٩)


التين (ص ٩٢)


الجرجير (ص ١٠١)



الجزر (ص ١٠٣)



جوز الطيب (ص ١١٠)



الجوّافة (ص ١٠٥)



جوز الهند (ص ١١٢)



الجوز (ص ١٠٧)



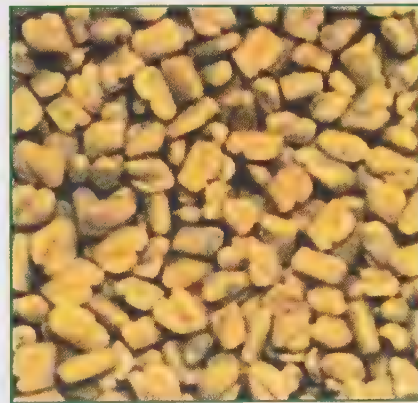
حبة البركة (ص ١١٥)


الحَرشَف (ص ١١٧)


الحِلتيت (ص ١٢٤)


حشيشة السعال (ص ١٢٠)

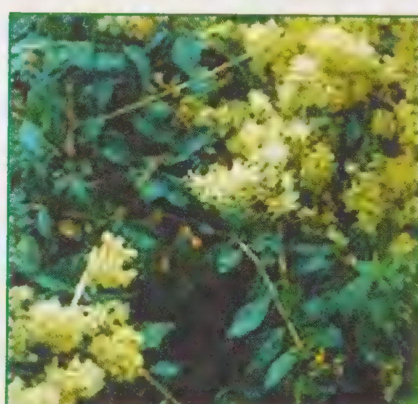

الحمُّص (ص ١٢٥)


الحلبة (ص ١٢٢)

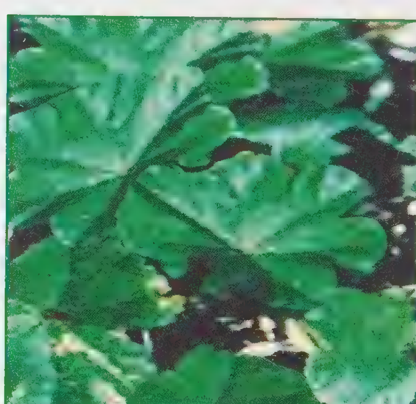

الحندقوق (ص ١٢٦)


الحنظل (ص ١٢٨)


الخردل (ص ١٣٣)


الحنّاء (ص ١٣٠)

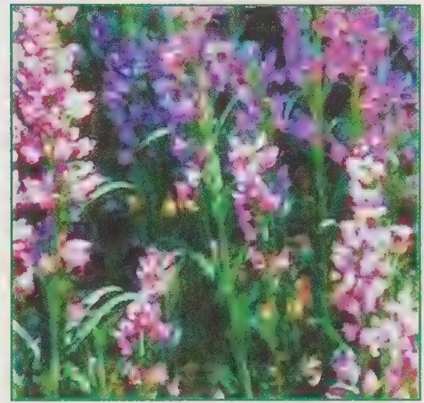

الخرُّب (ص ١٣٥)


الخبازة البريّة (ص ١٣١)


الخَروَع (ص ١٣٦)


خُزام (ص ١٣٨)


الخطمي (ص ١٤٢)


الخُزامى (ص ١٣٨)

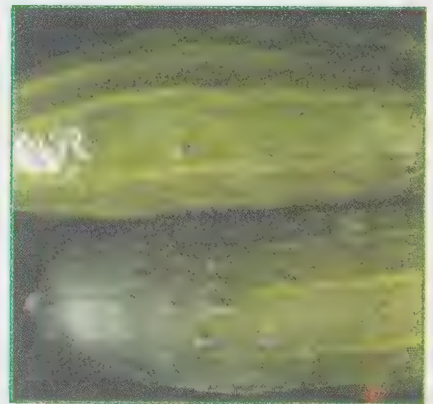

الحَلَة (ص ١٤٣)


الخَسّ (ص ١٤١)

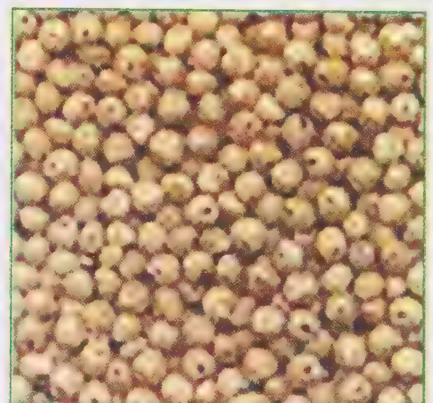

الخوخ (ص ١٤٦)


الخولنجان (ص ١٤٧)


الدُرَّاق (ص ١٥٢)


الخيار (ص ١٤٨)


دوّار الشمس (ص ١٥٤)


الدَّخَن (ص ١٥١)


الذُّرة (ص ١٥٧)



الراوند (ص ١٦١)



الرَّيحَان (ص ١٦٧)



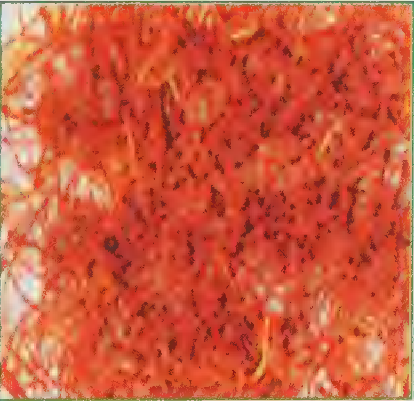
الرشاد (ص ١٦٣)



الزعرور (ص ١٧١)



الرُّمَّان (ص ١٦٤)



الزعفران (ص ١٧٣)


الزَلُّوع (ص ١٧٥)


زهرة الآلام (ص ١٨٠)


الزنبق (ص ١٧٦)


الزيتون (ص ١٨٢)


الزنجبيل (ص ١٧٨)


الزيزفون (ص ١٨٦)



السبانخ (ص ١٨٩)



السَّرخَس ذكَر (ص ١٩٢)



السَّحلب (ص ١٩٠)



السَّعتر (ص ١٩٤)



السِّدر (ص ١٩١)



السَّفرجل (ص ١٩٧)



السِّلق (ص ١٩٨)



السَّنا (ص ٢٠٢)



السمَّاق (ص ١٩٩)



السُّوس (ص ٢٠٤)



السمسم (ص ٢٠٠)



الشاي (ص ٢٠٧)



الشبت (ص ٢١٢)



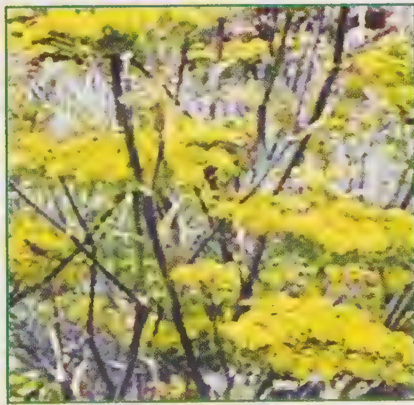
الشمَّام (ص ٢١٧)



الشعير (ص ٢١٣)



الشوفان (ص ٢١٩)



الشمَّار (ص ٢١٥)



الشوندر (ص ٢٢٠)


الشيح (ص ٢٢١)


الصفصاف (ص ٢٢٦)


الصَبَّارة (ص ٢٢٣)


الصَّنوبر (ص ٢٢٧)


الصَّبر (ص ٢٢٤)


الصُّوية (ص ٢٢٩)



الطرخون (ص ٢٣١)



العُلَّيق (ص ٢٣٧)



العَدَس (ص ٢٣٣)



العنب (ص ٢٣٨)



العَرعَر (ص ٢٣٤)



عنب الدب (ص ٢٤٠)



الغار (ص ٢٤٣)



الفجل (ص ٢٤٨)



غافث (ص ٢٤٤)



الفراولة (ص ٢٤٩)



الفاصولياء (ص ٢٤٧)



الفطر (ص ٢٥١)



الفلفل الأسود (ص ٢٥٢)



الفوّة (ص ٢٥٦)



الفليفلة (ص ٢٥٤)



القرّاص (ص ٢٥٩)



الفول (ص ٢٥٥)



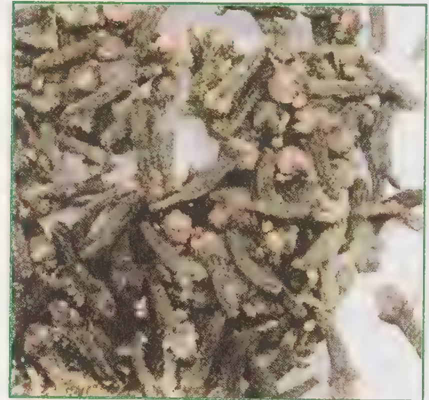
القرفة (ص ٢٦٢)



القرنبيط (ص ٢٦٤)



القنطريون (ص ٢٧١)



كبش القرنفل (ص ٢٦٦)



الكافور (ص ٢٧٥)



القمح (ص ٢٦٨)



الكاكاو (ص ٢٧٦)



الكتّان (ص ٢٧٨)



الكرفس (ص ٢٨٦)



الكُرّاث (ص ٢٨١)



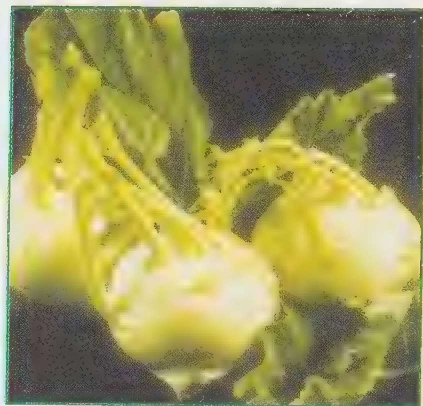
الكركدية (ص ٢٨٨)



الكرز (ص ٢٨٣)



الكركم (ص ٢٩٠)



الكرنب (ص ٢٩٢)



الكستناء (ص ٢٩٧)



الكَراويا (ص ٢٩٤)



كستناء الهند (ص ٢٩٩)



الكزبرة (ص ٢٩٦)



الكِشمِش (ص ٣٠١)



الكَمأة (ص ٣٠٣)



الكوسا (ص ٣٠٨)



الكَمُّون (ص ٣٠٥)



كيس الراعي (ص ٣١٠)



الكنباث (ص. ٣٠٦)



الكينا (ص. ٣١٢)


لبان ذكر (ص ٣١٥)


اللفت (ص ٣٢١)


لسان الثور (ص ٣١٧)


اللوز (ص ٣٢٣)


لسان الحمل (ص ٣١٨)


الليمون (ص ٣٢٥)



المانغو (ص ٣٣١)



المردقوش (ص ٣٣٥)



المتّة (ص ٣٣٢)



المريمية (ص ٣٣٧)



المُرّ (ص ٣٣٤)



المشمش (ص ٣٣٩)



الملفوف (ص ٣٤٢)



الموز (ص ٣٥٠)



ملكة المروج (ص ٣٤٦)



ناردين مخزني (ص ٣٥٣)



الملوخية (ص ٣٤٩)



النارنج (ص ٣٥٦)



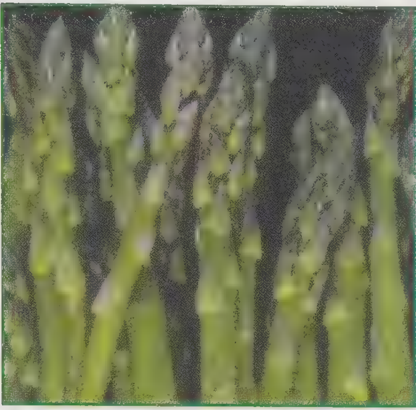
النّسرين (ص ٣٥٧)



النَّرجس (ص ٣٥٨)



النَّعناع (ص ٣٥٩)



الهَليون (ص ٣٦٥)



الهندباء (ص ٣٦٧)



الهيل (ص ٣٧١)



الورد (ص ٣٧٣)



يانسون (ص ٣٧٧)



اليقطين (ص ٣٧٩)


مؤسسة فؤاد بعينو للتجليد





قاموس

الأعشاب والأمراض الشائعة

والتداوي بالنبات